



## RATGEBER FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF

Jetzt online kaufen unter  
[www.naturversand-kirschke.de](http://www.naturversand-kirschke.de)

# KISSEN

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH DEM OPTIMALEN  
KISSEN? WIR BERATEN SIE GERNE PERSÖNLICH!Telefonisch unter **07628/80346-11**Mo-Do 9-12 und 14-17 Uhr, Fr 10-12 Uhr oder schreiben  
Sie uns eine E-Mail: [info@naturversand-kirschke.de](mailto:info@naturversand-kirschke.de)

## Welcher Kissen-Typ bin ich?

## Finden Sie es heraus mit unserem Kissen Ratgeber!

FRAGE: **Welche Anforderungen habe ich an mein Kissen?**

### Habe ich Beschwerden wie z. Bsp. Nackenschmerzen oder Verspannungen?

Bei Nackenschmerzen oder Verspannungen im Schulterbereich haben sich Nackenstützkissen und Körnerkissen bewährt.

### Transpiriere ich nachts?

Bei starker Transpiration eignen sich Kissen mit Seide-, Baumwolle- oder Kamelflaumhaarfüllung. Die Kissenhülle ist mit Baumwolle versteppt und bei 60° waschbar.



### Bin ich Allergiker?

Bei jedem unserer Steppkissen ist die Hülle bei 60° waschbar. Daunenkissen können im Ganzen bei 60° gewaschen und getrocknet werden. Baumwollkissen und Kissen mit Maisvlies sind auch für Allergiker geeignet.



### Soll der Nacken gestützt werden?

Einfache Steppkissen sind nicht so gut geeignet, den Nacken zu stützen. Besser geeignet sind spezielle Nackenstützkissen: Wohlfühlkissen, FlexRelax Nackenstützkissen, Balance-Kissen, Körnerkissen.

# KISSEN

Jetzt online kaufen unter  
[www.naturversand-kirschke.de](http://www.naturversand-kirschke.de)

## Will ich weich oder hart liegen? Wie liege ich jetzt?

Das Liegegefühl von jedem Menschen ist sehr individuell. Bitte beachten Sie auch die Umstellungszeit des Körpers, wenn Sie sich ein neues Kissen kaufen. Der Körper benötigt ca. zwei Wochen, um sich auf das neue Liegegefühl einzustellen. Dies gilt besonders dann, wenn Sie von einem weichen Kissen auf ein festeres wechseln.



### WEICHE Kissen:

Daunenkissen sind sehr weich und kuschelig, bieten wenig Stützkraft. Kissen mit Kamelflaumhaar sind auch sehr weich; sie sollten nicht geknautscht werden.

### MEDIUM Kissen:

Seide, Baumwolle, Merino, Torf, Kapok sowie Mais-Kissen. Kissen mit diesen Füllungen sind mittelweich und können nicht geknautscht werden.

### MEDIUM-Kissen mit besonders guter Stützkraft:

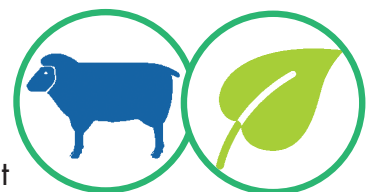
Wohlfühlkissen mit Daunen und Hirseschalen, FlexRelax-Nackenstützkissen mit Visco-Flocken, Balance-Kissen.

### FESTE Kissen:

Hirsekissen, Dinkelkissen, FlexRelax Nackenstützkissen mit Dinkel, sowie unser Dinkel-Gesundheitskissen. Diese zeichnen sich durch ausgezeichnete Stützkraft sowie Anpassungsfähigkeit aus.

## Möchte ich ein Kissen mit Tierhaarfüllung oder mit einer pflanzlichen/veganen Füllung?

Kissen mit Naturhaar-Füllung sind wärmer und nehmen mehr Feuchtigkeit auf als Kissen mit pflanzlicher Füllung.

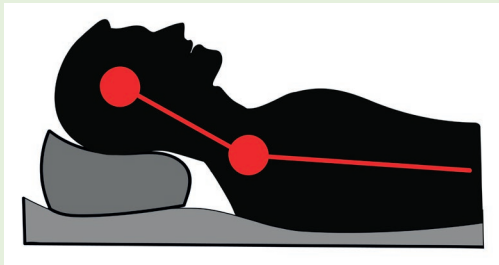


# KISSEN

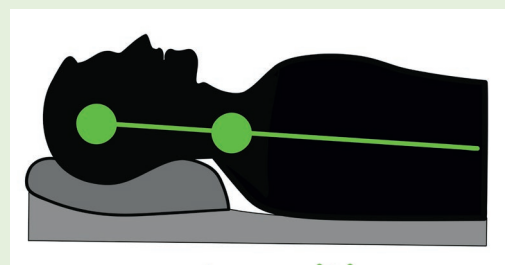
Jetzt online kaufen unter  
[www.naturversand-kirschke.de](http://www.naturversand-kirschke.de)

## Will ich hoch oder niedrig liegen?

Der Kopf muss in einer Linie mit der Brustwirbelsäule liegen. Wenn das Kissen zu hoch ist, wird der Nacken abgeknickt. Der gesamte Rücken mit Kopf und Nacken sollte in einer ausbalancierten Schlafposition liegen.



**FALSCHER SCHLAFPOSITION**



**RICHTIGER SCHLAFPOSITION**

Indikationen, wenn jemand höher liegen sollte: Asthma und Reflux. Fragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt.

## Wie groß soll mein Kissen sein?

### Schmale Kissen sind unsere 1. Wahl bei der Kissenform.

**Der Grund:** Das Kissen soll nur unter Kopf und Nacken liegen und diese abstützen, damit der Kopf nicht abknicken kann. So werden Verspannungen im Nackenbereich vermieden. Die Schultern sollten direkt auf der Matratze liegen. Nur so kann eine optimale Schulterabsenkung erreicht werden.

**Unsere Empfehlung für die Wahl der Kissengröße:** Kissen mit der Größe 40x80 cm sind generell empfehlenswert. Insbesondere für Frauen ab Kleidergröße 42 und Männer ab Kleidergröße 50, sowie unruhige Schläfer. Kleinere Frauen kommen auch mit einem 40x60 cm Kissen gut zurecht.

### Was muss ein Kissen können:

- Richtige Lagerung des Kopfes und der Halswirbelsäule
- Stützung des Kopfes sowie des Nackens
- Seitenschläfer: die Schultern müssen in die Matratze einsinken können. Der Kopf sollte seine 90 Grad-Haltung zu den Schultern beibehalten, damit der Nacken entlastet wird
- Rückenschläfer sollten sich für ein flacheres Kissen entscheiden, damit der Kopf nicht nach vorne gedrückt wird. Das Kissen sollte den Hohlraum zwischen Nacken und Matratze ausfüllen.

# KISSEN

Jetzt online kaufen unter  
[www.naturversand-kirschke.de](http://www.naturversand-kirschke.de)

## KISSEN auf einen Blick:

### ■ Tierhaarfüllung, für wen ist es geeignet?

Für alle, die gerne weich und warm liegen möchten.

### ■ Baumwollkissen, Seidenkissen, Kamelhaarkissen, für wen ist es geeignet?

Für alle, wie gerne weich und flacher liegen.

### ■ Kissen mit Schafschurwolle, für wen ist es geeignet?

Für alle, die gerne warm liegen. Kissen mit Schafschurwolle sind mit Kügelchen aus Merinowolle gefüllt. Daher ist dieses Kissen ein bisschen fester.

### ■ Daunenkissen, für wen ist es geeignet?

Für alle, die weich liegen möchten, für Allergiker und für alle, die ihr Kissen gerne knuddeln möchten.

### ■ Körnerkissen, für wen ist es geeignet?

Für alle, die ihren Kopf und Nacken stützen möchten. Für alle, die in der Natur liegen möchten.

### ■ Nackenstützkissen, für wen ist es geeignet?

Für alle, die eine gestärkte Stütze für ihren Nacken benötigen. Für alle, die gerne fest liegen.

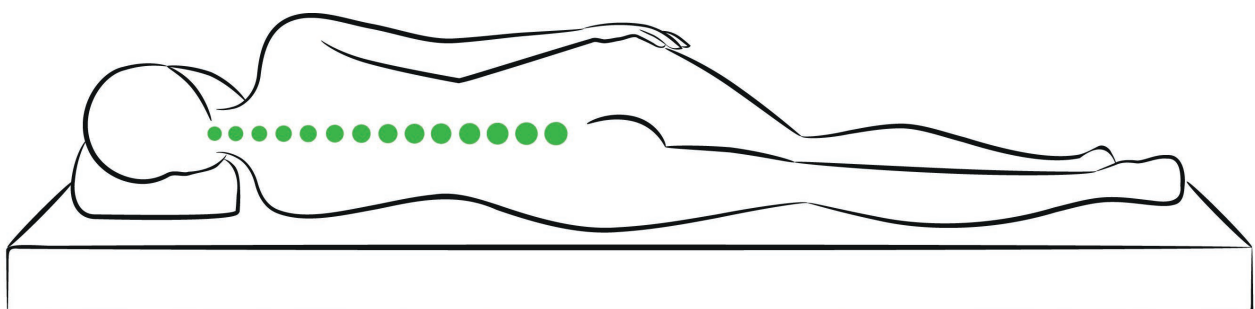
## Abstimmung Kissen und Matratze:

### Wie tief sinken Ihre Schultern in die Matratze ein?

Sinken Sie tief in die Matratze ein, benötigen Sie ein höheres Kissen.

Sinken Sie nicht so tief hinein, muss Ihr Kissen nicht so hoch sein.

**Als Faustregel gilt: die gesamte Wirbelsäule muss eine Linie bilden und der Kopf darf nicht abgeknickt sein.**



# KISSEN

Jetzt online kaufen unter  
[www.naturversand-kirschke.de](http://www.naturversand-kirschke.de)

## Haltbarkeit des Kissens:

Unsere Kissen haben alle einen Reißverschluss, so dass Sie die Füllung von Zeit zu Zeit auflockern können. Dies ist erforderlich, da die Füllung eines Kissens im Schlaf besonders stark beansprucht wird und damit die Schweißaufnahme-fähigkeit sowie die Bauschigkeit nachlässt. Nach drei Jahren sollte eine Kopfkissenfüllung erneuert werden.



## Pflege:

### Kissen mit Tierhaarfüllung:

die versteppte Aussenhülle ist bei 60° waschbar, die Füllung ist nicht waschbar!



### Kissen mit Baumwolle oder Maisfüllung:

die versteppte Aussenhülle ist bis 60° waschbar sowie trocknergeeignet. Das Innenkissen ist nicht waschbar.

### Daunenkissen:

das ganze Kissen ist bis 60° waschbar sowie trocknergeeignet.

Alle unsere Kissen werden in Deutschland von Hand hergestellt.



SIE SIND AUF DER SUCHE NACH DER DEM OPTIMALEN KISSEN ODER  
DER OPTIMALEN BETTDECKE? WIR BERATEN SIE GERNE PERSÖNLICH!

Telefonisch unter **07628/80346-11**

Mo-Do 9-12 und 14-17 Uhr, Fr 10-12 Uhr oder schreiben  
Sie uns eine E-Mail: [info@naturversand-kirschke.de](mailto:info@naturversand-kirschke.de)