



## NACH SCHLAFGEWOHNHEITEN



### Für reine Rückenschläfer

Standard-Schlafkissen 40x80 cm/40x60 cm/50x35 cm bei mittlerem Füllgrad

*Tipp: evtl. ein Knielagerungskissen 60x25 cm unter den Kniekehlen*



### Für reine Seitenschläfer

Standard-Schlafkissen 40x80 cm/40x60 cm/50x35 cm mit höherem Füllgrad, angepasst an die Schulterbreite

*Tipp: ein Seitenschläferkissen 150x35 cm längs am Körper als entspannende Auflage für Unterschenkel und Arm oder Knielagerungskissen als Polsterung zwischen den Knien oder als Auflage für den angewinkelten Unterschenkel*



### Für reine Bauchschläfer

Standard-Schlafkissen 40x80 cm/40x60 cm/50x35 cm bei eher niedrigem Füllgrad, der gesteigert werden kann, sobald mit Hilfe gut stützender Kissen auch andere Lagen als entspannend empfunden werden

*Tipp: ein Seitenschläferkissen ermöglicht eine leichte Drehung des Körpers, sodass die Halswirbelsäule entlastet wird*



### Für Rücken-Seite Wechselschläfer

Schlafkissen mit ergonomischen Liegezonen 40x80 cm – flacher für die Rückenlage, höher für die Seitenlage



### Für Rücken-Seite-Bauch Wechselschläfer

Standard-Schlafkissen 40x80 cm/40x60 cm/50x35 cm bei mittlerem Füllgrad

*Tipp: evtl. ein höheres Kissen für Rücken- und Seitenlage und ein weiteres flacheres Kissen für die Bauchlage*

Mit freundlicher Empfehlung:

## NACH PERSÖNLICHEM EMPFINDEN UND BESONDEREN ANFORDERUNGEN



### Für höchsten Stützkomfort

bei HWS-Problemen, Nackenverspannungen und unruhigem Schlaf

- Dinkelspelzkissen: maximal stützend
- Kombikissen Hirseschalen/Dinkelspelzen: feinkörnig und anschmiegsam an der Kontaktfläche auf der Oberseite



### Für maximale Luftdurchlässigkeit

z.B. im Sommer, bei Krankheit, starkem nächtlichem Schwitzen usw.

- Dinkelspelzkissen: relativ grobkörnige Struktur für sehr gute Luftzirkulation
- Seegraskissen
- Kombikissen Hirseschalen/Dinkelspelzen



### Bei hohem Wärmebedürfnis

z.B. im Winter, bei Krankheit usw.:

- Dinkelspelzkissen: von Spelzblättern umschlossener Hohlraum speichert Wärme  
*Tipp: Kissen auf dem Heizkörper oder im Backofen erwärmen und dann die Wärmeabstrahlung genießen*
- Kombikissen Hirseschalen/Wollkugeln mit der Wollseite nach oben



### Bei hoher Geräuschempfindlichkeit

- Hirseschalenkissen: feinkörnig und fast lautlos
- Kombikissen Hirseschalen/Wollkugeln: noch leiser
- Kombikissen Hirseschalen/Dinkelspelzen\* mit Hirseschalen an der Oberseite



### Gute Handlichkeit und geringes Gewicht

z.B. auf Reisen, auf Behandlungsliegen usw.:

- Reise-Schlafkissen 50x35 cm mit allen Füllungen
- Seegraskissen in allen Größen bis hin zum Seitenschläferkissen 150x35cm: besonders leicht
- Kombikissen Hirseschalen/Wollkugeln in 40x80 cm oder 40x60 cm



### Bei bestehenden Gewohnheiten

- Seegraskissen: fester und formbeständiger als Daunenkissen und ähnlich mit Rosshaar
- Kombikissen Hirseschalen/Wollkugeln mit der Wollseite oben



### Bei hoher Sensibilität und Druckempfindlichkeit

- Hirseschalenkissen: anschmiegsam, feinkörnig
- Kombikissen Hirseschalen/Wollkugeln: noch weicher

	Dinkelspelzkissen*	Seegraskissen*	Hirseschalenkissen	Kombikissen Hirseschalen/Wollkugeln	Kombikissen Hirseschalen/Dinkelspelzen*
Für höchsten Stützkomfort	x				x
Für maximale Luftdurchlässigkeit	x	x			x
Bei hohem Wärmebedürfnis	x			x	
Bei hoher Geräuschempfindlichkeit			x	x	x
Handlichkeit und geringes Gewicht		x		x	
Bei bestehenden Gewohnheiten		x		x	
Hohe Sensibilität und Druckempfindlichkeit			x	x	

\*Dinkelspelzen und Seegras rascheln bei Bewegung