

13

# Fachinformation des Verbands Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)



## Das Kissen – mehr als eine Kopfstütze

Wer hat nicht schon sein Kissen hin und her geschoben, um für den Kopf die richtige Position zu finden? Wer jedoch jeden Abend mit seinem Kissen kämpft und wer morgens nicht erholt, dafür verspannt oder sogar mit Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich aufwacht, sollte seinem Kissen grössere Bedeutung beimessen.

Die Wahl des richtigen Kopfkissens trägt entscheidend zu einem erholsamen Schlaf bei. Neben der Matratze ist das Kissen für die Schlafposition und die richtige Lagerung der Wirbelsäule entscheidend: Es bietet dem Kopf Halt-,entlastet die Halswirbelsäule und verhindert, dass die Hals und Nackenmuskeln überdehnt werden. Gleichzeitig ist das Kissen neben der Matratze der am meisten beanspruchte Teil des Betts: Durchschnittlich trägt es Nacht für Nacht ca. 4,7 kg (dies entspricht dem Gewicht des Kopfs eines Erwachsenen), hält bis zu 40 Kopfbewegungen stand und nimmt über den Kopf abgegebene Wärme und Feuchtigkeit auf. Es lohnt sich daher in vielerlei Hinsicht, sich nicht gedankenlos auf seinem Kissen auszuruhen, sondern dieses genauer unter die Lupe zu nehmen.

### Sich und sein Kissen kennen

Jeder hat schon mal schlecht geschlafen, unruhig gelegen oder sich nachts von einer Seite auf die andere gewälzt. Wem dies jedoch öfter passiert, sollte sich zu seinem Kissen folgende Fragen stellen:

- Welches ist meine häufigste Schlafposition (Rücken, Seite, Bauch)? Und stützt mich mein Kissen diesbezüglich ausreichend oder ist es mir im Weg?
- Wie sehr beanspruche ich das Kissen? Knuddle ich es zusammen oder stosse ich es nachts weg? Brauche ich es vor allem zum Lesen vor dem Schlafen?
- Wie ist das allgemeine Kopfgefühl (Weichheit von Stoff / Füllung)? Schwitze ich viel auf dem Kissen?

Wer sich seiner Schlafgewohnheiten und Bedürfnisse bezüglich Kissen bewusst ist, wird schnell herausfinden, ob er ein neues benötigt.

Kissen sollten aufgrund der nächtlichen, hohen Beanspruchung alle drei Jahre ersetzt werden. Da sie im Allgemeinen deutlich günstiger sind als Duvets, lohnt es sich, sie regelmässig zu ersetzen. Auch eine aufwendige, kostspielige Reinigung ist oft nicht verhältnismässig.

### Tipp für Allergiker

Auch Hausstaubmilben-Allergiker können völlig unbedenklich Daunens- und Federkissen benutzen. Sie sollten beim Kauf auf das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB» achten. Dieses bürgt für Hygiene und garantiert durch den eng gewobenen Stoff des Kissens einen optimalen Milbenschutz. Bei anderen Beschwerden sollte am besten der Arzt um Rat gefragt werden.

Hilfreiche Informationen rund um mit Daunens und Federn gefüllte Bettwaren sowie weitere Ausgaben der Fachinformation finden Sie auf unserer Website [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch) oder laufend auf Facebook unter [www.facebook.com/vsinfo](http://www.facebook.com/vsinfo).

## Das richtige Kissen finden

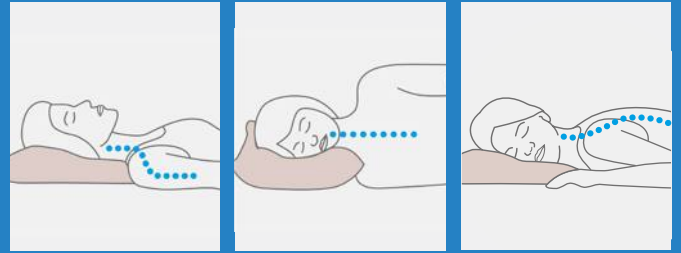


Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

Wer sich für ein neues Kissen entscheidet, sollte es vor dem Kauf ausprobieren. Dabei gilt es, neben der Eignung für die individuellen Bedürfnisse Folgendes zu beachten:

- Auf weichen Matratzen ist ein tendenziell niedrigeres Kissen die richtige Wahl, bei harten Matratzen, auf denen man nicht so tief einsinkt, ein eher höheres Kissen.
- Kräftig gebaute Menschen benötigen eher ein hohes und stützkräftiges Kissen, zierliche eher ein tieferes und weniger stützkräftiges.
- Besonders für Rücken- und Seitenschläfer sollte das «Schulter-Hals-Dreieck» gut ausgefüllt werden (siehe Abb. 1 und 2).
- In Rückenlage soll die Halswirbelsäule ihre natürliche S-Form beibehalten können (siehe Abb. 1) und in Seitenlage idealerweise völlig gerade, ohne Knick, abgestützt werden (siehe Abb. 2). Bauchschläfern wird ein flaches Kissen empfohlen, viele verzichten jedoch auch ganz auf ein Kissen (siehe Abb. 3).
- Die Kissenhöhe sollte der Schulterbreite entsprechen, und die Schulter sollte beim Schlafen vor dem Kissen auf der Matratze liegen.

Der Fachhandel berät Sie gern bei der Auswahl des geeigneten Kissens

Der Verband der Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) wurde 1968 von den grössten Schweizer Herstellern von Daunenduvets und Federkissen gegründet. Um vermehrte Transparenz und Sicherheit beim Kauf von Bettwaren zu gewährleisten, schuf der VSB im Jahr 2001 das Gütesiegel «Swiss Guaranty VSB».

Die «Swiss Guaranty VSB» beinhaltet unter anderem, dass nur Downpass-zertifizierte, naturreine Daunens und Federn verarbeitet werden (kein Lebendrupf, keine Stopfmast). Zudem werden die Daunens ausschliesslich mit biologisch abbaubaren Waschmitteln gewaschen und bei mindestens 100 °C keimfrei getrocknet. Die Hersteller garantieren weiter für die auf den Duvets und Kissen aufgeführten Produktdeklarationen.

### Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)

Albis Bettwarenfabrik AG | billerbeck Schweiz AG |  
Dorbena AG Bettwarenfabrik | Kyburz Bettwarenfabrik AG

Verband Schweizer Bettwarenfabriken | 8000 Zürich  
T 044 266 64 44 | [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch)