

PRESSEMITTEILUNG

Was Sie bei der Wahl Ihres Kopfkissens bisher falsch gemacht haben

Rösrath, xx.xx.2018 – Ein passendes Kopfkissen trägt neben Matratze und Lattenrost entscheidend zur Schlafqualität bei. Was Sie bei der Wahl Ihres Kopfkissens bisher falsch gemacht haben, worauf Sie bei einem neuen Kopfkissen achten sollten und weitere Tipps erfahren Sie hier von Heinz-Peter Fischer, TÜV-zertifizierter Schlafberater und Inhaber der FMP Matratzenmanufaktur Rösrath.

1. Schlafgewohnheiten nicht berücksichtigt

Rückenschläfer benötigen andere Kopfkissen als Seitenschläfer. Im Zusammenspiel mit Matratze und Lattenrost sorgt das Kopfkissen für eine entspannte Haltung der Wirbelsäule und stützt den Nacken. Seitenschläfer sollten sich daher auf ein eher dickeres Kissen betten, um in der Nacht eine gerade, erholsame Haltung einnehmen zu können. Flachere Kissen sind für Rückenschläfer die erste Wahl. „Ein zu hohes Kissen belastet Nacken und Wirbelsäule und führt zu Verspannungen am Morgen“, wie Schlafberater Heinz-Peter Fischer erläutert.

2. Kissen nicht der Matratze angepasst

Ein oft nicht beachteter Faktor bei der Wahl des richtigen Kissens ist der Härtegrad der Matratze. Bei einer weicheren Matratze sinkt automatisch die Schulter – und dadurch auch der Kopf – tiefer in die Matratze ein, als bei einer härteren Matratze. „Um eine entspannte Lage zu gewährleisten, muss das Kissen also auch zur jeweiligen Matratze passen und dementsprechend dicker oder flacher gewählt werden“, rät der Experte der FMP Matratzenmanufaktur.

PRESSEMITTEILUNG

3. Material und Füllung des Kissens

Feder-, Daunen- oder Naturhaarkissen sind für Hausstauballergiker nicht optimal geeignet. Hier können sich schnell Milben einnisten, auf die Allergiker in der Nacht mit juckenden Augen, Nießanfällen, Husten und ähnlichen Symptomen reagieren. Ein erholsamer Schlaf ist so nicht möglich. Viscoelastische Kissen können hier Abhilfe schaffen. Das aus der Weltraumforschung stammende Material ist weniger anfällig für Milben und bietet darüber hinaus noch weitere Vorteile.

4. Viscoelastische Kissen vereinen viele Vorteile

Kopfkissen aus Viscoschaum sind nicht nur für Allergiker geeignet, sondern ermöglichen allen Schlaftypen eine erholsame und komfortable Nacht. Das thermoelastische Material passt sich bei Wärme optimal der Kopf- und Nackenform an, ohne dabei einen hohen Widerstand zu geben. Der Schaumkern besitzt einen „Memory“-Effekt, der bewirkt, dass das Kissen sich erst nach etwa zwei bis drei Sekunden in seine Ursprungsform zurückstellt. „Thermoelastische Viscokissen sind relativ weich und punktelastisch. Dadurch passen sie sich individuell an den jeweiligen Kopf und Nacken an, was einem ‚Kissen nach Maß‘ recht nahe kommt. Wichtig ist aber auch hier, die Höhe des Kissens entsprechend des Härtegrads der Matratze zu wählen, so dass die Halswirbelsäule in gerader Lage gut gestützt wird“, so Schlafexperte Fischer.

5. Kissen nach einigen Jahren wechseln

Schlafexperten raten, Kopfkissen nach etwa drei Jahren auszutauschen. Auch regelmäßiges Waschen kann nicht verhindern, dass sich nach einigen Jahren Hautpartikel, Hausstaubmilben oder andere Allergene im Kissen festgesetzt haben. Sie verlieren außerdem mit der Zeit ihre ursprüngliche Form und ihre stützenden Eigenschaften. Bei einer durchschnittlichen Schlafzeit von etwa acht Stunden pro Nacht ist ein Kopfkissen

PRESSEMITTEILUNG

nach drei Jahren fast ein ganzes Jahr ununterbrochen genutzt worden. Sehr häufig bringt ein neues Kissen erholsamen Schlaf wieder zurück.

Produktipp für guten Schlaf: Thermoelastisches Nackenkissen der FMP

Matratzenmanufaktur

Das thermoelastische Nackenkissen aus Viscoschaum mit hochwertigem Cashmerebezug ist in der Größe 65 x 38 cm und in vier unterschiedlichen Höhen verfügbar. Der abnehmbare Bezug ist bei 60°C waschbar. Hergestellt in der eigenen Schäumerei von FMP ist das hochwertige Viscokopfkissen „made in germany“. Erhältlich direkt beim Hersteller unter www.fmp-matratzen-manufaktur.de/nackenstuetzkissen oder bei amazon.de ab 49 EUR versandkostenfrei innerhalb Deutschlands.

Über FMP Matratzenmanufaktur

Der Familienbetrieb FMP Matratzenmanufaktur aus Rösrath ist der Spezialist für ergonomische Schlafsysteme und bietet Qualitätsprodukte aus deutscher Herstellung. Alle Matratzenschäume sind mit dem Öko-TEX 100 Zertifikat zertifiziert, die Lattenroste sind TÜV-geprüft (ID: 1111212908), Viscokissen stellt FMP mit eigener Schäumenanlage her. Kompetente, persönliche und individuelle Beratung, ein erstklassiger Service und günstige Preise bei hervorragender Qualität stehen für FMP an erster Stelle. Neben dem Matratzen- und Lattenrostangebot in den gängigen Standardgrößen sind bei FMP ebenfalls Sondermaße oder Produkte nach Kundenwünschen erhältlich, zum Beispiel auch für Wohnwagen oder Boote. Als Hersteller verkauft FMP seine Produkte an Bettenfachgeschäfte und kleine Möbelhäuser. Kunden können alle FMP Produkte in den Ausstellungsräumen in Rösrath und Bensberg ausprobieren und sich persönlich beraten lassen. Über www.fmp-matratzen-manufaktur.de ist deutschlandweit die versandkostenfreie Bestellung inklusive 30-Tage-Umtauschrecht möglich. FMP bietet seinen Kunden neben den üblichen Zahlungsarten wie Überweisung und Nachnahme auch die Zahlungsmöglichkeit mit Käuferschutz via PayPal und über das Amazon-Konto.

Kontakt

FMP Matratzenmanufaktur
Heinz-Peter Fischer
Birkenweg 37a
51503 Rösrath
Telefon: 02205/899204
Fax: 02205/899246
E-Mail: info@fmp-matratzen.de