

Kissenberater

Unser Kissenberater basiert auf Ergebnissen von ergonomischen Tests, die vom [Ergonomie Institut München](#) (EIM) durchgeführt wurden.

Die Kissenwahl beruht auf diversen Faktoren:

- **Schlafposition:** Auf der Seite oder auf dem Rücken
- **Schulterbreite:** für Seitenschläfer
- **Körperhaltung:** für Rückenschläfer
- **Matratzenfestigkeit:** eher weich oder eher fest

Denjenigen, die auf dem Bauch schlafen, empfehlen wir die kleinsten Kissenhöhen .

Notwendige Maße

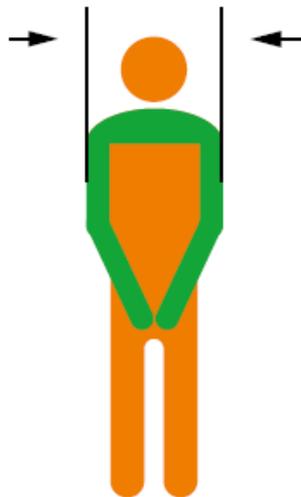
Für **Seitenschläfer** – Wie breit sind Ihre Schultern?

Breit > 48 cm

Normal 44 cm < >48 cm

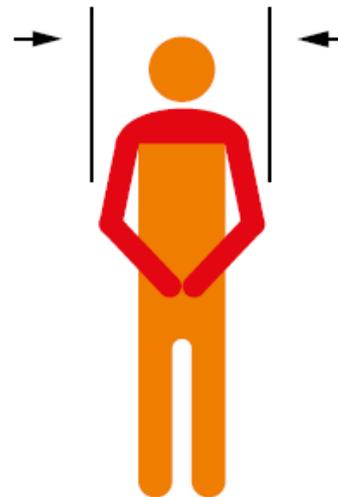
Schmal < 44 cm

Wie misst man die Schulterbreite richtig:



Richtige Armhaltung

Richtiges Ergebnis für die Schulterbreite.



Falsche Armhaltung

Falsches Ergebnis für die Schulterbreite.

Für Seitenschläfer

		Seitenschläfer		
		Breite Schultern > 48 cm	Normale Schultern 44 cm < > 48 cm	Schmale Schultern < 44 cm
Weiche Matratze	Anatomic	11	9 11	7 9
	Contour	11 13	9 11	9 11
	Deluxe	11 14	11	9
Feste Matratze	Anatomic	13	13	11 13
	Contour	13	13	11
	Deluxe	17	14	11

Notwendige Maße

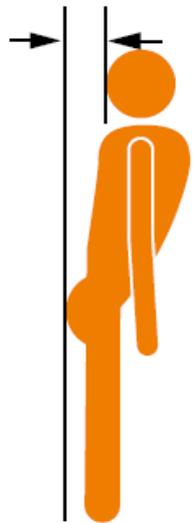
Für **Rückenschläfer** – Wie ist Ihre Körperhaltung?

Gebeugt > 7 cm

Normal 4 cm < > 7 cm

Aufrecht < 4 cm

Wie misst man die Körperhaltung richtig:



Gebeugt



Normal



Aufrecht

Für Rückenschläfer

Rückenschläfer

Gebeugte Körperhaltung
> 7 cm

Normale Körperhaltung
4 cm <> 7 cm

Aufrechte Körperhaltung
< 4 cm

		Gebeugte Körperhaltung > 7 cm	Normale Körperhaltung 4 cm <> 7 cm	Aufrechte Körperhaltung < 4 cm
Weiche Matratze	Anatomic	9 11	7	7 9
	Contour	11	9 11	
	Deluxe	9 11	9	9
Feste Matratze	Anatomic	13	11 13	11
	Contour	13	11	11
	Deluxe	14	11	11