

Widnau, Dezember 2009

## Medienmitteilung

**SAMINA: Für jeden Schläfer das richtige Kissen**

# Entspannt schlafen beginnt am Kopf

**Wer nach ausreichendem Schlaf am Morgen wie gerädert aufsteht, über Steifheitsgefühle im Nacken klagt oder gar unter ständigen Kopfschmerzen leidet, verwendet möglicherweise das falsche Kissen. Den meisten ist zwar bekannt, dass man mit der orthopädisch richtigen Bettunterlage Rückenschmerzen effizient entgegenwirken kann. Aber viele unterschätzen die Wichtigkeit des richtigen Kissens für einen erholsamen Schlaf.**

60% der Erwachsenen leiden an Rückenproblemen, vor allem an der Hals- und Lendenwirbelsäule verbunden mit Schmerzen, die sich unter anderem als Migräne und starke Hinterhauptschmerzen äussern. Die Wirbelsäule sollte deshalb nicht nur im unteren Bereich, sondern insbesondere auch in der Region der empfindlichen Halswirbel korrekt gelagert werden. Nur so kann ein erholsamer Schlaf, aus dem man ohne Schmerzen wieder erwacht, garantiert werden. Denn die Wirbelsäulenlinie sollte beim Liegen nicht verändert werden, damit die Bandscheiben ihre natürliche Lage wie im Stehen beibehalten.

Zusammen mit Fachärzten und Schlafexperten hat SAMINA ein breites Kissenangebot entwickelt, das auf die individuellen Bedürfnisse der verschiedenen Schläfer zugeschnitten ist. Die Kissen unterscheiden sich unter anderem im Aufbau, in der Grösse, bei den verwendeten Naturmaterialien sowie bei den verschiedenen Füllungen von Schafschurwolle über Dinkel, Kapok und Hirse bis zu Arvenholzspänen.

### **Delta, Kombi-med- und Bijou-Kissen – die Favoriten im Samina-Angebot**

Das bei Samina am häufigsten nachgefragte Kissen ist das *Delta-Kissen*. Es verfügt über einen hochelastisch reagierenden Naturlatex-Kern, welcher der Hals-Kopf-Linie angepasst ist und dementsprechend orthopädisch wirkt. Er verhindert den Knick im Genick in jeder Schlafposition. Die auswechselbare Wollhülle sorgt für ein schweissfreies Schlafen. Die Form des Kissens bleibt durch den eingebauten Latexkörper erhalten. Fast ebenso oft werden das *Kombi-med-* (Schulter-Kissen) und das *Bijou-Kissen* verkauft. Das geformte Kombi-med-Kissen, gefüllt mit einer schmalen Latex-Linse, ermöglicht ein gutes Anpassen an die Halslordose und die Schulterpartie. Beim Bijou-Kissen gleichen seitliche Latex-Polsterungen im Seitenschlaf die Distanz von der Schulter zur Wange aus. In der Rückenlage unterstützt eine Latex-Linse die Halsform. Das Zurechtpolstern von Kopf und Hals in den verschiedenen Schlaflagen ist mit dem Bijou-Kissen nicht mehr nötig. Es empfiehlt sich vor allem auch nach Halswirbelsäulenverletzungen wie Schleuder-Trauma.

Wer am Hals besonders empfindlich ist, für den ist das *Balance-Kissen* optimal geeignet. Mit diesem Kissen können Hals und Kopf wirbelsäulengerecht gelagert werden. Der innere Aufbau des Kissens mit einem im Querschnitt schmalen Latex-Linsenkörper ermöglicht ein formgleiches Anschmiegen an die Hals-Lordose und garantiert durch seinen Inhalt aus naturbelassener Schafschurwolle ein Schlafen ohne Schwitzen.

### **Kissen vor dem Kauf unbedingt testen**

Bei SAMINA wird nicht nur die Qualität der Produkte gross geschrieben, sondern auch die Beratung. So sollte ein Kissen vor dem Kauf unbedingt getestet werden. Am besten beginnt man damit in der Rückenlage. Die Schulter darf nicht auf dem Kissen liegen, sondern muss mit ihrem Ansatz an das Kissen stossen. Wenn der Hals in der Rückenlage zwei Falten bildet, dann ist das Kissen zu hoch, was vom Körpergewicht und von der Halslordose abhängt. Lassen Sie sich in dieser Position genügend Zeit! Drehen Sie sich nach links und dann in die Seitenlage rechts. Prüfen Sie dabei, ob die Wirbelsäule in den Seitenlagen absolut gerade verläuft und ob Ohrmuschel und Wange sich weich fühlen.

### **Auskunftspersonen für Medien**

Medienstelle Samina, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur  
Telefon 052 269 20 06, Email [info@buero10.ch](mailto:info@buero10.ch), [www.samina.ch](http://www.samina.ch)

#### **SAMINA**

Das SAMINA Schlafsystem nutzt die beruhigenden und regenerativen Energien natürlicher Materialien wie unbehandeltes Massivholz, bioaktive Schafschurwolle, Naturkautschuk und naturreine Baumwolle. SAMINA erfüllt alle bekannten orthopädischen, material-bedingten, wohnbiologischen und bioenergetischen Anforderungen für die höchstmögliche Schlafqualität und Regeneration von Körper, Seele und Geist. Das Schlafen mit System dient nicht nur der Erholung des Rückens sondern auch der Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Das gewichtsunabhängige Schlaf-Konzept überzeugt dabei durch Unterstützung der Wirbelsäule und Entlastung von Bandscheiben und Muskulatur. Und dies Nacht für Nacht – Sommer wie Winter, ein Leben lang.