

# 10-Punkte-Checkliste für ein optimales Schlafkissen

- 1) Geeignet für Rücken-, Seiten- UND Bauchschläfer.
- 2) Sehr flache Lagerung des Kopfes in Rückenlage.
- 3) In Rückenlage soll der Kopf maximal nur 30° zur Seite kippen können.
- 4) Sanfte Streckung des Nackens in Rückenlage, damit die Bandscheibenfächer Platz bekommen.
- 5) Verschiedene Größen für verschiedene Halslängen.
- 6) In Seitenlage muss der Kopf so liegen, dass die Wirbelsäule im Ganzen gerade liegt, deshalb sind verschiedene Größen für verschiedene Schulterbreiten wichtig.
- 7) Für Bauchschläfer soll der Kopf so liegen, dass er bei ca. 45° stabil gelagert wird, damit Bänder, Nerven, Arterien und Facettengelenke geschont werden.
- 8) Für Bauchschläfer muss eine Atmung im Schlaf leicht möglich sein, sonst wacht man zu oft auf.
- 9) Zertifizierter Schaumstoff.
- 10) Kissenbezug für Allergiker geeignet und bei 60°C waschbar.

---

Weitere Fragen? [info@chiropraxis-schwall.de](mailto:info@chiropraxis-schwall.de), Stichwort „alonga“

Fotos/Videos unter: <https://www.chiropraxis-schwall.de/shop>

**Alonga-Shop Johannes Schwall, Tel.: 0221-1689 9584**