Liege-Checkliste: Matratze & Kissen

Seite 1

Die richtige Unterlage für deinen Körper – so findest du die optimale Lösung

✓ Matratzenarten
Federkernmatratze Gute Luftzirkulation, stützend, für schwere Personen geeignet
Kaltschaummatratze Anpassungsfähig, druckentlastend, für alle Körpergewichte
Visco-Matratze Temperatur- und druckempfindlich, ideal für Seiten- und Rückenschläfer
Latexmatratze Elastisch, langlebig, natürliche Materialien, gute Atmungsaktivität
Taschenfederkernmatratze Einzelfedern für punktgenaue Unterstützung, geräuscharm
√ Härtegrade
Härtegrad H1 (weich) Für Personen bis 60 kg, besonders für Seitenschläfer
Härtegrad H2 (mittel-weich) Für Personen 60-80 kg, vielseitig einsetzbar
Härtegrad H3 (mittel) Für Personen 80-100 kg, Standard für die meisten Menschen
Härtegrad H4 (fest) Für Personen über 100 kg, für Bauchschläfer geeignet
Härtegrad H5 (sehr fest) Für sehr schwere Personen oder besondere Vorlieben
√ Kissenarten
Nackenstützkissen Spezielle Form für Halswirbelsäule, verhindert Verspannungen
Daunenkissen Weich, anschmiegsam, gute Klimaregulation
Gelkissen Temperaturausgleichend, druckentlastend, allergikerfreundlich
Visco-Kissen Passt sich Kopfform an, ideal für Nackenprobleme
Latexkissen Elastisch, langlebig, gute Luftzirkulation
√ Schlafpositionen
✓ Schlafpositionen Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze
Rückenschläfer
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen Körpermerkmale Körpergröße
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen Körpermerkmale Körpergröße Matratzenlänge: Körpergröße + 10-20 cm, Kissenhöhe anpassen Körpergewicht
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen Körpermerkmale Körpergröße Matratzenlänge: Körpergröße + 10-20 cm, Kissenhöhe anpassen Körpergewicht Härtegrad entsprechend dem Gewicht wählen, Tragfähigkeit beachten Schulterbreite
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen Körpermerkmale Körpergröße Matratzenlänge: Körpergröße + 10-20 cm, Kissenhöhe anpassen Körpergewicht Härtegrad entsprechend dem Gewicht wählen, Tragfähigkeit beachten Schulterbreite Breitere Matratze bei breiten Schultern, Kissenbreite anpassen
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze. flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sehr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfahiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen ✓ Körpermerkmale Körpergröße Matratzenlänge: Körpergröße + 10-20 cm, Kissenhöhe anpassen Körpergewicht Härtegrad entsprechend dem Gewicht wählen, Tragfähigkeit beachten Schulterbreite Breitere Matratze bei breiten Schultern, Kissenbreite anpassen Rückenprobleme Spezielle orthopädische Matratzen, stützende Kissen
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sahr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen Körpermerkmale Körpergröße Matratzenlänge: Körpergröße + 10-20 cm, Kissenhöhe anpassen Körpergewicht Härtegrad entsprechend dem Gewicht wählen, Tragfähigkeit beachten Schulterbreite Breitere Matratze bei breiten Schultern, Kissenbreite anpassen Rückenprobleme Spezielle orthopädische Matratzen, stützende Kissen Allergien Hypoallergene Materialien, waschbare Bezüge
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung Bauchschläfer Feste Matratze, sohr flaches Kissen, Bauchentlastung Wechselschläfer Mittlere Matratze, anpassungsfähiges Kissen Kombischläfer Matratze mit Zonen, ergonomisches Kissen Körpergröße Matratzenlänge: Körpergröße + 10-20 cm, Kissenhöhe anpassen Körpergewicht Härtegrad entsprechend dem Gewicht wählen, Tragfähigkeit beachten Schulterbreite Breitere Matratze bei breiten Schultern, Kissenbreite anpassen Rückenprobleme Speziele orthopädische Matratzen, stützende Kissen Allergien Hyposiliergene Materialien, waschbare Bezüge V Testmöglichkeiten Probeliegen im Geschäft
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbelstütze Seitenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterenflastung
Rückenschläfer Mittel-feste Matratze, flaches Kissen, gute Lendenwirbeistütze Seltenschläfer Weichere Matratze, höheres Kissen, Schulterentlastung

Tipps zur Auswahl

Nimm dir Zeit für die Entscheidung – eine gute Matratze und das richtige Kissen sind Investitionen in deine Gesundheit. Kombiniere verschiedene Faktoren und nutze Testmöglichkeiten, um die optimale Lösung für deinen Körper zu finden.