



## Worauf Sie beim Kopfkissenkauf achten sollten

Stand: 11:36 Uhr | Lesedauer: 13 Minuten



Von **Dietgard Stein**  
Redaktion ICONIST



Zu gutem Schlaf gehört auch guter Schlafkomfort. Doch wie sieht der aus?

Quelle: Getty Images/Thomas Barwick

Gut ein Drittel seiner Zeit verbringt man im Bett - doch nur jeder Zweite schläft wirklich gut. Die anderen werden durch Verspannungen und Nackenschmerzen um den Schlaf gebracht. Helfen könnte ein neues Kopfkissen. Aber welches – hart, weich, aus Daunen oder Synthetik, günstig oder teuer?

Für gewöhnlich wird dem Kopfkissen wenig Aufmerksamkeit geschenkt, auch in Schlafstudien wird es eher stiefmütterlich behandelt – zumindest im Vergleich zu seiner großen Schwester, der Matratze. Doch Matratze und Kopfkissen bilden ein System. Das eine muss auf das andere – und natürlich auf den Schläfer – abgestimmt sein. Knapp die Hälfte der Deutschen schläft laut einer Schlafstudie von Ikea (<https://ikea-unternehmensblog.de/article/2019/ikea-studie-besser-schlafen>) schlecht, und vier von fünf Berufstätigen klagen laut einer DAK-Umfrage

<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html>) gar über Schlafstörungen. Das kann viele Ursachen haben, eine davon könnte ein unpassendes Kopfkissen sein – denn wie die Matratze, so trägt auch das Kissen zu gutem oder schlechtem Schlaf bei.

Spätestens wenn man regelmäßig mit Kopf- oder Nackenschmerzen und Verspannungen aufwacht, sollte man über ein neues Kissen nachdenken. Doch wie soll man das perfekte Kopfkissen für einen erholsamen Schlaf (</themen/schlaf/>) finden? Die Auswahl ist groß – ebenso wie die Versprechungen der Schlafzubehörhersteller. Deshalb haben wir einmal nachgefragt - beim Orthopäden Christopher Topar, beim Schlafforscher und Psychologen Jürgen Zulley und bei den Kopfkissenexperten von Emma und Tempur.

Die Frage des richtigen Kopfkissens stellt sich eigentlich erst, wenn man nicht mehr gut schläft. Der Berliner Orthopäde Christopher Topar führt die Problematik aus, denn Schlaf ist auch in seiner Praxis ein großes Thema: „In der zivilisierten Gesellschaft ist es ein großes Problem (</themen/schlafstoerungen/>), dass so viele Leute nicht gut schlafen können. Wenn man nicht richtig schläft, regeneriert man nicht. Und wenn man nicht regeneriert, dann degeneriert man, weil man sich einfach nicht mehr erholt. Das wirkt sich sowohl auf den Kopf als auch die Leistungsfähigkeit, die Organuhr, die Muskeln, das Wachstum und einfach auf die Regeneration des gesamten Körpers aus. Auch mit der REM- und Tiefschlafphase hat es zu tun - darüber weiß man ja inzwischen wahnsinnig viel. Es wurde Zeit, dass dem Thema mehr Interesse gewidmet wird, es ist einfach wichtig.“

Tatsächlich kann auch das Kopfkissen, als Teil des Bettsystems, negative Reize auslösen, die den Schlaf stören. Schlafexperte Jürgen Zulley sagt: „Beim Kissen kommen, mehr noch als bei der Matratze, orthopädische Gesichtspunkte hinzu, denn es beeinflusst unsere Lagerung stark.“ Gleichzeitig betont er, dass es eigentlich nicht **das** ideale Kissen geben kann. „Es ist etwas sehr Individuelles – abhängig etwa von der Statur, der Körpergröße und vor allem auch der Gewohnheit.“ Dem stimmt Topar zu: „Jeder ist anders und braucht etwas anderes.“

Klar ist, dass das Kopfkissen Einfluss auf die Qualität des Schlafes hat. „Grundsätzlich sollte das Kissen drei Dinge leisten, um eine hohe Schlafqualität zu gewährleisten: Es sollte

dafür sorgen, dass während des Schlafes keine Schmerzen (/themen/rueckenschmerzen/) oder Verspannungen entstehen. Zudem darf es keine Körperhaltung erzwingen, die die Wirbelsäule unnötig belastet. Und muss sich auch subjektiv gut anfühlen. Die Entspannung ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf und damit auch für die Laune und die Leistungsfähigkeit tagsüber. Das Kissen spielt dabei eine zentrale Rolle“, sagt Verena Senn, promovierte Neurobiologin und Schlafexpertin bei Emma.

## **Auf die Größe kommt es an**

Dennoch, einige Eckpfeiler gilt es beim Kopfkissenkauf zu beachten. Dazu zählen etwa die Maße: „Ich empfehle die 40x80-Kissen, den Rest muss man sich selbst zusammenknuddeln“, sagt der Schlafforscher. Wichtiger noch als die Größe des Kissens ist jedoch die Körperhaltung im Liegen: „Im besten Fall liegt man nur mit dem Kopf und nicht mit der Schulter auf dem Kissen“, sagt Senn. Bei sehr großen Kopfkissen passiert das jedoch häufig. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein heiß geliebtes Kissen mit den Standardmaßen von 80x80 Zentimetern zu ewiger Verdammnis verurteilt sein muss.

Man kann es, zumindest wenn es einen weichen Kern hat, durchaus entschärfen und zur Nackenstütze umfunktionieren, indem man es am oberen Rand zusammenrollt. „Ein schmaleres Kissen ist deutlich besser, wenn es höher ist. Woher das mit den 80x80-Kissen traditionell überhaupt kommt, weiß ich gar nicht. Aber ein Orthopäde hat das sicher nicht erfunden. Doch mal ehrlich, kaum ein Mensch legt sich abends auf ein 80x80-Daunenkissen und wacht morgens noch auf einem 80x80-Kissen auf. Mit Synthetik geht das nicht. Aber letztlich hängt an einem Kopfkissen auch immer die Psyche – da kann man empfehlen, was man will“, sagt Topar.

## **Kissenhöhe und Schlaftypen**

Die Mehrheit der Deutschen (59 Prozent) schläft laut Ikea-Studie (<https://d1uoo7xgn4hd1o.cloudfront.net/downloads/IKEA-Schlaf-Report-2018.pdf>) auf der Seite, acht Prozent schlafen vorwiegend auf dem Rücken und der Rest auf dem Bauch. Und das ist ungesund, nicht nur, weil es zu einer permanenten Überstreckung und -drehung der Halswirbelsäule kommt: „Durch das Verdrehen des Kopfes werden die

Atemwege eingeengt. Doch die Atmung ist im Schlaf ohnehin schon ein Problem, denn der Atemwegswiderstand wächst – es fällt schwerer, im Schlaf zu atmen“, erklärt Zulley. Das wäre weiter kein Problem, denn wir sind es gewohnt. Liegt man aber auf dem Bauch, muss man zusätzlich den Kopf verdrehen, und so wird es noch schwieriger mit der Atmung. Kann man nicht von dieser Position lassen, sollte entweder ohne oder mit einem sehr flachen Kissen geschlafen werden. „Es ist hilfreich, spezielle Bauchschläferkissen zu nehmen, auf denen man nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit der Brust liegt. Der Kopf kann so nicht nach oben wegknicken“, sagt Kissenexperte Dirk Schollbach von Tempur. Dass man überhaupt bevorzugt auf dem Bauch schläft, kann laut Schlafexpertin Senn auch an einer zu harten Matratze liegen – daher empfiehlt sie, zunächst den Härtegrad der Matratze zu hinterfragen.

„Orthopädisch das Beste wäre eigentlich, schön gerade ohne Kissen auf dem Rücken zu schlafen. Physiologisch gab’s ja in der Evolution nie Betten, sondern nur den Boden, auf dem man glatt gelegen hat. Glatt zu liegen ist ja wie gerade stehen - und nicht so, wie es 90 Prozent der Leute machen: den Kopf nach vorne beugen. Vor allem Smartphones und Computer sind der Grund, warum so viele Menschen unter Verspannungen leiden, denn sie müssen sich die ganze Zeit nach vorne beugen“, sagt Topar. Doch wir beugen nicht nur den Kopf ständig nach vorne, sondern auch die Hüfte, nämlich beim Sitzen. Wer auf der Seite liegt, zieht aus Stabilitätsgründen die Knie an - und das bedeutet wieder eine Beugehaltung der Hüfte und der Halswirbelsäule.

„Für die Wirbelsäule ist das Empfehlenswerteste, wenn man nachts ebenso wie beim Stehen, die Schultern gerade hat und der Kopf sich in der neutralen Null-Stellung befindet – so können sich die Bänder und die Muskeln entspannen. Jetzt rede ich ganz schlau, ich kann so auch nicht schlafen“, sagt der Berliner Orthopäde. Auch der Schlafforscher ist von der Rückenlage nicht recht überzeugt: „Diese Position bedeutet eine gewisse Überstreckung, gerade im Bauchbereich hat man eine Spannung. Man müsste idealerweise ein Kissen unter die Knie legen, um eine entspannte Position zu haben - aber dann könnte man sich nicht mehr so gut drehen. Und das behindert einen guten Schlaf.“

Und wie steht’s mit der Seitenlage? „Ideal ist die auch nicht, da die Schulter im Wege ist. Eigentlich sind wir gar nicht richtig gebaut für die liegende Position“, sagt Zulley. Der

Gedanke schlafender Pferde drängt sich auf. Aber glücklicherweise gibt es entsprechende Matratzen, die das mit der Schulter regeln. „Paradoxerweise ist die häufigste Schlafposition die eingerollte Seitenlage rechts. Dabei wäre links für den Magen viel besser, aber dann läge man auf dem Herzen. Was nicht weiter schlimm ist, aber man spürt so sein Herz kräftig schlagen. Für nicht wenige Menschen ist das unangenehm“, führt der Schlafforscher die Lieblingsposition der Deutschen weiter aus.

„Grundsätzlich muss man sich auf dem Kopfkissen wohlfühlen. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Ein Daunenkissen fühlt sich anders an als etwa ein ergonomisches Nackenstützkissen. Doch die richtige Höhe des Kissens ist auf jeden Fall ein Faktor, der unbedingt zu beachten ist. Die natürliche, aufrechte Wirbelsäule des Menschen gibt hier die richtige Antwort. Jedes Abknicken muss vermieden werden. Das stört den Schlaf erheblich und ist keinesfalls erholsam“, sagt Schollbach. So brauchen insbesondere Seitenschläfer eine gute Stützung des Kopfes, damit der nicht nach unten abknickt. Dabei richtet sich die Höhe des Kissens nach der Breite der Schultern. „Je breiter die Schulter, desto höher muss das Kissen sein“, sagt Topar.

## **Kopfkissen für Mischschläfer**

„Dass wir vermehrt auf der Seite schlafen, liegt an den weicheren Matratzen. Da wir verschieden breite Schultern haben, brauchen wir einen Ausgleich, sodass die Wirbelsäule trotzdem glatt bleibt – ohne Kissen geht das nicht. Und da gibt es die verschiedenen Ansatzpunkte, zum Beispiel Kissen, die wie ein Stern aussehen, wo man die Schulter in eine Mulde schieben kann. Sie sind etwas höher und stützen den Kopf schön, so bleibt die Wirbelsäule gerade. Denn die Hauptaufgabe eines Kissens ist ja, die Wirbelsäule möglichst gerade, in ihrer natürlichen Form zu halten. Aber das ist jetzt auch wieder theoretisch, denn der Mensch bewegt sich etwa 60 bis 120 Mal in der Nacht“, sagt Topar.

Die ständigen Positionswechsel machen es schwierig, sich für *ein* Kissen zu entscheiden. Niemand schläft so, wie er einschläft, die ganze Nacht! „Sollen wir auch nicht“, sagt Topar und ergänzt: „Deshalb bin ich auch kein Fan von Matratzen aus Memory-Foam-Material, da liegt man wie eingegipst und braucht ein Steigeisen, um sich vom Rücken auf die Schulter zu drehen. Aber unterm Strich weiß der Körper, was er macht, wenn er sich so oft

dreht. Es ist nie gut, lange immobil zu sein – deswegen drehen wir uns so oft in der Nacht. Hüfte bis Knie, eigentlich alles, würde sonst nicht gut durchblutet werden. Deshalb ist es relativ schwer, zu sagen, was gut und was schlecht ist. Ich vertraue da dem Bauchgefühl des Menschen.“

Wer sich seines Bauchgefühls nicht sicher ist, sollte das Kissen nach seiner typischen Einschlafposition wählen: „Man bevorzugt oft eine Haltung. Das ändert nichts daran, dass man mal auf dem Rücken, mal auf der Seite liegt - und manche auch auf dem Bauch“, sagt Zulley. Auch Schollbach findet, dass man sich trotz ständiger Positionswechsel auf nur *ein* Kissen einlassen kann, mit einer Ausnahme: Nackenstützkissen sind für Bauchschläfer ungeeignet – notfalls sollte man für Bauch- oder Rückenlage noch ein zweites Kissen neben sich liegen haben. Für alle anderen gilt: „Ein gutes Kissen sollte einen Positionswechsel mitmachen. Mit Emma haben wir etwa spezielle Kissen entwickelt, die eine weiche und eine härtere Seite haben. Die Kissen passen sich so den unterschiedlichen Positionen im Schlaf an“, sagt Senn.

## **Hart, weich oder mittel?**

Es gibt jedoch nicht nur verschiedene Höhen, sondern auch Härtegrade. Und die hängen ebenfalls mit den unterschiedlichen Schlafgewohnheiten zusammen. „Man sollte bedenken: Je weicher ein Kissen, desto mehr sinkt man ein. Die Höhe und die Härte hängen also zusammen. Für ein weiches Kissen brauche ich eine größere Höhe als für ein härteres“, sagt Zulley. Ein zu weiches Kissen liegt sich mit der Zeit platt, man merkt überhaupt nicht mehr, dass man auf einem Kissen liegt.

Aber prinzipiell richtet sich der Härtegrad nach den Vorlieben des Schläfers: „Es ist wichtig, dass sich jeder *sein* Kissen sucht. Der eine mag es ganz weich, der andere lieber härter. Anders ist es bei festen Nackenrollen oder Kissen aus thermoelastischem Kunststoff. Die halte ich für nicht ganz ideal, denn wenn wir schlafen, liegen wir mal auf dem Rücken und mal auf der Seite, das gibt jeweils eine ganz andere Situation“, sagt der Schlafforscher. Am besten probiert man das aus. Nicht nur einmal kurz im Geschäft, sondern mehrere Nächte – viele Händler bieten inzwischen bis zu 100 Tage Probeschlafen an. Denn nur so kann man entscheiden, ob das Kissen zu einem passt.

## Duett von Matratze und Kopfkissen

Auch auf die Art der Matratze kommt es bei der Wahl des Kopfkissens an. Je nachdem, wie stark man einsinkt, verändert sich auch die Höhe, die das Kopfkissen haben sollte. „Liegt man auf einer harten Matratze auf der Seite, sinkt die Schulter weniger ein. Deswegen ist der Abstand vom Ohr zur Schulter beziehungsweise zur Matratze höher – man braucht ein höheres Kissen. Wenn die Schulter in der Matratze tiefer einsinkt, insbesondere bei Zonen-Matratzen, braucht man kein so hohes Kissen“, sagt Topar. Daher sollte man immer zuerst die Matratze bestimmen und dann das Kissen.

Schlafexpertin Senn rät: „Man sollte immer auch das eigene Körpergewicht beachten. Ist man etwa sehr leicht, sinkt man auch auf einer weichen Matratze wenig ein. Es kommt also darauf an, wie gut die Matratze zum eigenen Körper passt. Wir empfehlen unseren Kunden, während der 100 Tage Probeliegen einen Freund oder den Partner zu bitten, die Wirbelsäulenhaltung bei der bevorzugten Schlafposition zu überprüfen. Meist hat man instinktiv einen Blick dafür, ob eher ein dickes oder ein dünnes Kissen nötig ist, um ergonomisch zu liegen.“

## Synthetik oder Daunen

Auch das Material spielt beim Kopfkissenkauf - nicht nur für Allergiker (</themen/allergien/>) - eine wichtige Rolle. Es trägt unter anderem zur Temperaturregulierung bei: „Es sollte gut durchlüftet sein, sodass man nicht schwitzt“, sagt Topar. Denn das tun wir auch nachts. „Und wer will morgens mit einem nassen Sack unter dem Kopf aufwachen? Kissen sollten Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben können“, sagt Zulley. Wer sehr stark schwitzt, sollte jedoch über die Investition in einen speziellen Bezug nachdenken. Kissenexperte Schollbach erklärt: „Wir haben extra CoolTouch-Bezüge für Kopfschwitzer. Diese leiten die Wärme permanent zur Seite ab. Wer es warm und kuschlig mag, sollte gerne zum Daunenkissen greifen. Aber letztlich entscheidet das immer der Kunde. Es gibt gute und schlechte Synthetikissen. Gute und schlechte Daunenissen.“

„Kissen mit Federfüllung von Enten oder Gänsen sind sehr leicht und haben ein sehr gutes Wärmerückhaltevermögen. Neben dem Umweltaspekt lassen sie jedoch wenig gezielte

Anpassung in der Form zu“, sagt die Expertin von Emma. Bei Daunen sollte man daher immer darauf achten, wie fest die Kissen gestopft sind – bei zu geringer Füllung können die Kissen zu stark zusammensinken und ihre Stützfunktion verlieren. Außerdem sollte man bei Daunenkissen das Tierwohl (/themen/tierschutz/) berücksichtigen und auf Siegel wie den Downpass achten. Ist man sich unsicher, greift man besser auf Kissen mit einer synthetischen Füllung zurück. Denn die sind nicht schlechter.

Je atmungsaktiver das Material, desto besser ist der Kopf gekühlt: „Synthetische Füllungen bestehen meist aus Polyester. Entgegen den häufig geäußerten Bedenken erlauben moderne synthetische Hohlfasern eine sehr gute Durchlüftung und sorgen für die Weiterleitung von Feuchtigkeit. Wer also im Schlaf zum Schwitzen neigt, sollte über ein Kissen mit synthetischen Füllungen nachdenken“, sagt Senn.

Doch wie sieht es mit orthopädischen Schaumkissen aus, die sich durch die Körperwärme der Kopfform anpassen? Leichthin könnte man meinen, dass dieser Anpass-Effekt hinderlich wäre, wenn man sich im Schlaf drehen will, da der Kopf in der Kuhle „fixiert“ ist. Doch Schollbach erklärt: „Jedes Kissen muss sich der Kopfform anpassen, sonst läge man ja auf einer festen Oberfläche. Fixiert ist zu extrem ausgedrückt. Stabilität ist gerade bei Nackenproblemen absolute Notwendigkeit. Der ‚schwere‘ Kopf wird durch Funktionskissen besser in Position gehalten, und das entlastet die Muskulatur. Man kann sich immer ohne Probleme drehen. Manche mögen aber diese Stabilität nicht. Das ist legitim. Ändert aber nichts an der Effektivität des Kissens.“

## **Günstig oder teuer?**

Kopfkissen gibt es teilweise schon ab vier Euro, gefüllt sind diese meist mit kuschligem Polyester. Aber kann gesunder Schlaf so günstig sein? Nein, sagt Schollbach: „Billige Synthetikissen sind wirklich nicht zu empfehlen, sie haben viel zu wenig Stützkraft. Ab 80 Euro gibt es ganz vernünftige Kissen auf dem Markt. Top Ware kostet leicht das Doppelte und mehr.“ Senn hingegen meint, dass sich kein bestimmtes Preissegment festlegen lasse: „Es kommt in erster Linie auf die Wertigkeit der Materialien sowie das Liegegefühl und die Passform an.“

# Bett-Hygiene

Im Gegensatz zur Matratze lässt sich ein Kissen in der Regel waschen – und das sollte man auch zweimal im Jahr tun. „Man kann aber nicht verhindern, dass man nachts nie alleine schläft, man liegt in einem Milbenzoo. Daher sollte man sein Bettzeug täglich auslüften und -klopfen sowie es in regelmäßigen Abständen reinigen“, empfiehlt der Schlafforscher. Und wann ist es an der Zeit, ein neues Kissen zu kaufen? „Eine exakte Empfehlung für die ideale Nutzungsdauer lässt sich nicht aussprechen, dies unterliegt vor allem dem persönlichen Hygienebefinden, der Nutzungsintensität und dem Zustand des Kissens“, sagt Senn.

***Folgen Sie uns unter dem Namen ICONISTbyicon auch bei Facebook***

***(<https://www.facebook.com/ICONISTbyicon/>), Instagram***

***(<https://www.instagram.com/iconistbyicon/>) und Twitter***

***(<https://twitter.com/iconistbyicon>).***

 © Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/209373617>