

BEWERTUNG der LUNAFLEX HWS-Kissen

Einleitung

Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer sind nur eine kleine Auswahl an Symptomen, welche auch auf eine längere nächtliche Fehlstellung der Halswirbelsäule zurückgeführt werden können.

Viele Patienten mit **HWS-Schulter-Nacken-Beschwerden** berichten beim Erstbefund in unserer Praxis über Schlafgewohnheiten mit anatomisch inkorrekt Lagerung der Halswirbelsäule: keine oder zusammengeknüllte Kopfkissen, hochgestellte Kopfteile und das Schlafen mit angewinkelten Armen und darauf abgelegtem Kopf. Nackenstützkissen versprechen eine Verbesserung dieses Problems.

Da unsere privat verwendeten anatomisch geformten Kopfkissen in die Jahre gekommen waren und ich eine Neuanschaffung Anfang dieses Jahres ins Auge fasste, beschäftigte ich mich intensiver mit den Versprechungen und dem Angebot unterschiedlicher Hersteller von Nackenstützkissen. Hierzu recherchierte ich entsprechende Fachliteratur, Internetseiten und testete mit meiner Frau mehrere Probeexemplare für jeweils mehrere Tage. Meine Erfahrungen möchte ich hier nun zum Besten geben.

Anforderungen an ein orthopädisches Nackenstützkissen

Als Physiotherapeut und Anwender stelle ich folgende Ansprüche an ein orthopädisches Nackenstützkissen:

- die anatomisch korrekte Form
- die variable Einstellung auf den Körper, auch in Abhängigkeit von Matratze/Lattenrost
- das Maß der Unterstützung
- die Belüftung
- die Schadstoffbelastung der Materialien
- die Haltbarkeit der Materialien
- die Handhabung im Alltag
- das Preis-Leistungsverhältnis

Hinsichtlich dieser Bewertungskriterien läßt sich schnell feststellen, dass einige Nackenstützkissen – auch führender Hersteller - ihrer Anforderung leider nicht gerecht werden. Diverse Tests in Fachzeitschriften bestätigen oftmals ungeeignete Formen und vor allem mangelhafte Materialien. Stellvertretend sei hier angemerkt, dass in aktuellen Tests der Zeitschrift *Öko-Test* besonders bei **verklebten und modernsten viscoelastischen Kernmaterialien deutlich erhöhte Ausdünstungen von Schadstoffen** festgestellt wurden. Bei Gesundheitsprodukten sollte dies auch ein entscheidendes Kaufkriterium sein.

Lunaflex HWS-Kissen

Aus orthopädischer/physiotherapeutischer Sicht besonders empfehlenswert erweisen sich die HWS-Kissen des **Lunaflex-Vertriebes Hubert Herklotz aus Dorfen (Bayern)**. Diese konnten wir ebenfalls ausgiebig testen, da uns Herr Herklotz kostenlose Probekissen zur Verfügung gestellt hat.

Es gibt sie in 3 Ausführungen, welche sich durch unterschiedliche Materialien und Grundhöhen unterscheiden. Formgleich sind das **Lunaflex HWS-Kissen L2000** aus Talalay-Nadelstiftlatex und das **Lunaflex HWS-Kissen as2001** aus aquacell®-Schaum. Das extraflache Modell **Lunaflex HWS-Kissen J2005** wurde speziell für Wasserbetten, reine Rückenschläfer und Kinder über 5 Jahre entwickelt.

Anatomische Form

Alle patentierten Lunaflex HWS-Kissen besitzen zwei anatomisch sehr gut geformte Seiten mit speziellen Oberflächen-Profilierungen für unterschiedliche Lordosekrümmungen und Schulterlängen. Über entfernbare Varioscheiben (zwei bei L2000 und as2001; eine bei J2005) kann die Höhe und - in Abhängigkeit von Matratze und Lattenrost - auch die Härte individuell angepasst werden. Somit können auch kurzhalsige

Personen und solche mit steilgestellten Halswirbelsäulen bedient werden. Eine breite Kopfmulde verhindert einen vermehrten Oberkopfdruck und die günstige Größe von 80x40 cm gewährt sowohl Rücken- als auch Seitenschläfern einen wunderbaren Schlafkomfort.

Materialien

Das Lunaflex HWS-Kissen L2000 besteht aus hochwertigem, unverklebtem Talalay-Nadelstiftlatex und ist materialgleich mit dem Vorgängermodell „Classic“, welches im Öko-Test Mai 2002 mit „sehr gut“ bewertet wurde. Es bietet angenehme Unterstützung und durch die gute Oberflächen-Profilierung eine exzellente Belüftung. Eine neu hinzugefügte Hohlkehle gestaltet den Rückenschlaf noch traumhafter.

Die Modelle as2001 und J2005 bestehen aus hochwertigem, unverklebtem aquacell®-Schaum und stehen in Sachen angenehmer Unterstützung, Belüftung und Unbedenklichkeit gegenüber Ausdünstungen dem getesteten Talalay-Nadelstiftlatex-Kissen in nichts nach.

Beide Materialien bieten auf der ganzen Länge der Kissen eine gleichmäßige Stützkraft und bleiben sehr lange formstabil.

Bezug

Die angenehmen und waschbaren Bezüge aus Baumwoll-Verbund-Jersey mit Reißverschluss umschließen die Profilkerns passgenau. Sie können auch einzeln nachgekauft werden, was bei Billigprodukten nicht selbstverständlich ist. Das praktische Format der Lunaflex-HWS-Kissen bietet ausserdem die Möglichkeit, zum Schutz des Kissens einen handelsüblichen Kissenbezug mit Einschlag überzustülpen.

Preis-Leistungsverhältnis

Die Nackenstützkissen des Lunaflex-Vertriebes Hubert Herklotz liegen mit unverbindlichen Preisempfehlungen zwischen 69,00 € und 85,00 € im mittleren Preissektor und bieten im Vergleich ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Allgemeines zu Nackenstützkissen und Schlafkonzepten

Nackenstützkissen sind keine Wunderkissen, versprechen aber auch nichts Unmögliches. Der Schlafende muss einiges dazu beitragen. Das Nackenstützkissen muss unbedingt horizontal liegen. Verwenden sie keine Rahmenhochstellung während des Schlafens und kein Keilkissen. Es unterscheidet sich grundlegend durch seine Form vom Federkissen und ist somit gewöhnungsbedürftig, Da dies erst nach cirka einer Woche beurteilt werden kann, macht es also keinen Sinn, es bereits nach 3 Tagen beiseite zu schieben. Die Höhenverstellung muss individuell angepasst werden. Hierüber entscheidet auch die Matratze und der Lattenrost. Wasserbetten erfordern spezielle Kissen (siehe Lunaflex HWS-Kissen J2005). Der Baumwoll-Duo-Jersey-Bezug sorgt bei regelmäßiger Wäsche für hygienische Verhältnisse. Haben Sie sich erst mal an Ihr Kissen gewöhnt, werden Sie nicht mehr darauf verzichten wollen. Nehmen sie es also möglichst auch auf ihre Urlaubsreise mit!

Wie bereits erwähnt, integriert ein ausgewogenes Schlafkonzept immer auch eine geeignete Unterfederung und Matratze mit anatomisch richtiger Druckverteilung zur Unterstützung der Neutralstellung der gesamten Wirbelsäule.

Die 8 cm dicke **Gesundheits-Matratzen-Auflage Lunaflex MA-S8** gibt es in den Breiten 90 cm und 100 cm (unverbindliche Preisempfehlung 198,00 €) und ist eine interessante Lösung für vorhandene harte Matratzen. Deren Profilierung sorgt für die nötige Entlastung von Schulter und Hüfte (Becken).

Manche gesundheitlichen Probleme erfordern auch eine Hochlagerung des Oberkörpers. So zum Beispiel bei Asthmatikern, bei fortgeschrittenen Herzproblemen oder Refluxbeschwerden. Auch hier hat sich Herr Herklotz etwas nützliches einfallen lassen: das **Rückestützkissen Lunaflex LWS 100** (unverbindliche Preisempfehlung 118,00 €) verhindert – in Kombination mit einem passenden Nackenstützkissen - nächtliche Fehlhaltungen durch eine aktive Lendenwirbelsäulenunterstützung und Schulterentlastung.

Persönliches Fazit

Die Lunaflex HWS-Kissen besitzen alle Eigenschaften, die aus physiotherapeutischer Sicht von hochwertigen Nackenstützkissen für gesunde Personen und Patienten mit Problemen im HWS-Schulter-Nacken-Bereich gefordert werden müssen. Sie tragen somit in erheblichem Maße zu einem erholsamen Schlaf bei.

Nach Abschluß unserer umfangreichen Tests entschieden meine Familie und ich uns unabhängig voneinander zum Kauf der Lunaflex-HWS-Kissen. Und wir sind mit der Kaufentscheidung sehr zufrieden. Sogar unser 8-jähriger Sohn ist von seinem Lunaflex-HWS-Kissen J2005 begeistert und würde es gegen kein anderes Kissen mehr tauschen wollen.

Diese eigenen positiven Erfahrungen waren dafür ausschlaggebend, dass mein Kollege und ich mit Herrn Herklotz eine Kooperation eingingen und die Produkte seither in unserem an die Praxis für Physiotherapie und Physikalische Therapie angegliederten Dienstleistungszentrum für Sport und Gesundheitsförderung als **Lunaflex-Service-Händler exklusiv in der Region** anbieten können.

Ergänzend möchte ich nochmals erwähnen, dass der Erfolg seriöser und hochwertiger Gesundheitsprodukte stets eine qualifizierte individuelle Fachberatung voraussetzt und zumeist etwas „Mitarbeit“ und Geduld des Kunden/Patienten erfordert. Schließlich muss der Organismus auf jeden neuen Reiz mit adäquaten Reaktionen antworten. Die Bemühungen werden aber nicht umsonst sein. Lunaflex HWS-Kissen werden ihnen einen noch nie dagewesenen Schlafkomfort vermitteln und sie werden diese Produkte wie wir lieben und schätzen lernen.

Gesundheit und einen erholsamen Schlaf wünscht ihnen
Ihr

Sander Heller
Physiotherapeut

PhysikaMed Heller & Stehle
Physiotherapie und Physikalische Therapie
Sport- und Gesundheitsförderung
Bruckstrasse 20/1
72401 Haigerloch-Trillfingen
Tel. 07474/957850
Fax 07474/957860
www.PhysikaMed.de