

1. Die Seitenlage / Sleeping on your side



2. Die Rückenlage / Sleeping on your back



3. Individuelle Anpassung / Individual adjustment



**biber**

# Orthopädisches Kissen Latex



Anleitung  
Instructions

Ein Kopfkissen sollte ein individuelles Produkt sein, denn die Form und der Gebrauch wird von Ihrer Körperform bestimmt. Entscheidende Kriterien ergeben sich aus dem Zusammenspiel von z.B. Ihrer Schulterbreite, Ihrem Gewicht, der Matratze und Ihren Schlafgewohnheiten bzw. -positionen. Die muskelentspannende Wirkung resultiert dann aus der druckfreien Lagerung der Halswirbelsäule. Gerade der Übergang von der Halswirbelsäule zum Thoraxwirbelbereich sollte druckfrei sein, damit sich die Bandscheiben belastungsfrei in der Nacht regenerieren können.

Generell gilt: Ein gutes Kopfkissen sollte Ihre Wirbelsäule im Halsbereich nicht verbiegen, sondern durch eine gerade Liegestellung Ihres Kopfes die Bandscheiben im Halswirbelsäulenbereich möglichst druckfrei lagern. Dafür muss es gut ausgesucht werden bzw. individuell eingestellt werden können.

- Bezug: 100 % Baumwolle (k.b. A.)
- Füllung: 100 % Naturlatexstäbchen
- Füllmenge:
  - ca. 550 g untere Kammer
  - ca. 750 g obere Kammer
- Höhe: ca. 8 cm
- Größe für Bezüge: ca. 40 × 80 cm (Bezug nicht im Lieferumfang)
- Hergestellt in Deutschland

### Produktvorteile

- Besondere Stütze der unteren Halswirbel (C5 + C6)
- Leichtes Nachfedern fördert die Entspannung der Nackenmuskulatur
- Superelastisch durch Füllung aus Naturlatexstäbchen
- Besonders geeignet für Seiten- und Rückenlage
- Kissen komplett waschbar im Schonwaschgang bis 60 °C
- Streng auf Schadstoffe kontrolliert

### Bedienungsanleitung

#### Die Seitenlage (1)

Sollte das Kissen in der Seitenlage zu hoch sein, entnehmen Sie bitte so viel von dem Füllmaterial, bis das Kissen eine ideale, gerade Liegestellung ermöglicht.

#### Die Rückenlage (2)

Für ein optimales Liegen schütteln Sie das Füllmaterial der oberen, breiten Kammer zu beiden Seiten, sodass Ihr Kopf automatisch in beide Richtungen gestützt wird.

#### Individuelle Anpassung (3)

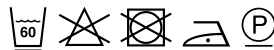
Füllmaterial ist zur individuellen Anpassung entnehmbar.

### Pflegeanleitung

Kissen komplett waschbar im Schonwaschgang bis 60 °C.

### Gebrauchstipps

Lüften Sie Ihr Kissen möglichst nach Gebrauch, damit die gespeicherte Feuchtigkeit wieder entweichen kann und Sie wieder ein frisches Kissen benutzen können.



Your body shape determines the shape and use of a pillow, so what makes a pillow "right" is as individual as the person using it. Crucial criteria when selecting a pillow are a combination of the width of your shoulders, your weight, your mattress type and your sleeping habits and positions. The muscle relaxing effect results from relieving the pressure on the neck vertebrae. There should be no pressure especially where your neck vertebrae meet your shoulders, so that the discs are free of stress and can regenerate overnight.

As a general rule, a good pillow should not distort the spine in the neck area but should allow your head to rest straight and level, avoiding pressure on the discs in the neck area. To successfully achieve this, the pillow must be carefully selected or be able to be individually adjusted.

- Cover: 100% cotton (organic)
- Filling: 100% natural latex strips
- Amount of filling:
  - approx. 550 g bottom chamber
  - approx. 750 g top chamber
- Height: approx. 8 cm
- Size for covers: approx. 40 × 80 cm (cover not included)
- Made in Germany

### Product benefits

- Effective support for the lower cervical vertebrae (C5 + C6)
- Slight springiness provides relaxation for the neck muscles
- Super elastic thanks to filling of natural latex strips
- Particularly suitable for people who sleep on their sides or back
- Machine washable up to 60 °C in delicate mode
- Strictly tested for chemical harmful substances/residues

### Directions for use

#### Sleeping on your side (1)

If the pillow is too high when you sleep on your side, simply remove a portion of the filling material until the pillow is flat enough to let you rest in a level position.

#### Sleeping on your back (2)

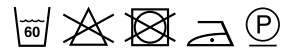
So that you are optimally supported when laying down, shake the pillow to move the filling in the top chamber to the sides. This way, your head will automatically be supported from both sides.

#### Individual adjustment (3)

Filling can be removed suit your individual requirements.

### Care instructions

The pillow is machine-washable up to 60 °C in delicate mode.



### Handy tips

If possible, air your pillow after each use so that all moisture can evaporate and the pillow feels fresh again.