

# Lehrer müssen gut schlafen: Dinkelspelzkissen?

**Beitrag von „Bernstein“ vom 18. Juni 2010 16:05**

Hallo, also ich benutze seit Jahren Dinkelspelzkissen und nehm sie auch immer mit auf Reisen. Die wiegen ja nix. Früher hatte ich immer Probleme mit Nackenverspannungen, aber jetzt hält es sich in Grenzen.

Am besten näht man die sich selber, ist immer noch günstiger als bei Lidl oder Aldi. Im Süddeutschen Raum wird Dinkel vermehrt angebaut und ich habs über die Stadtmühle Geisingen bezogen. Da ist der Versand teurer als der Inhalt 😊

Einfach nen einfachen Baumwollstoff für den Bezug nehmen und dann kann man die Größe und Füllmenge nach Belieben wählen und wenn es nach ein paar Monaten/Jahren denkt, jetzt müsste es gewaschen werden, kann man ja einfach die Füllung raustun und nach dem Waschen neu befüllen. Ich nehm auch immer nen normalen Kopfkissenbezug drum.

Gruß

Bernstein