

Lehrer müssen gut schlafen: Dinkelspelzkissen?

Beitrag von „ohlin“ vom 20. Juni 2010 14:40

Ich habe ein Kissen von Ikea mit einer Art Schaum, der sich immer wieder aufrichtet. Einerseits bequem, andererseits schwitzt man darauf sehr.

Alternativ nutze ich im Sommer ein Dinkelspelzkissen. Ich kaufe die Dinkelkissen jedes Jahr bei Lidl/ Aldi für 7 oder 8 Euro. Ich bin zwar nicht völlig ungeschickt, was das Nähen angeht, aber so billig kann ich einfach nicht einkaufen und arbeiten. Bei Nackenverspannungen ist es sehr angenehm, das Kissen vor dem Schlafengehen ein wenig (!!!) im Ofen anzuwärmen.

Viele Grüße und angenehme Nachtruhe
ohlin