

# Lehrer müssen gut schlafen: Dinkelspelzkissen?

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 6. Juni 2010 22:13**

Hallo,

da ich in der letzten Zeit vermehrt unter Schwindel leide und es mittlerweile so aussieht, als seien die Ursachen orthopädischer Art, überlege ich, ob ich mir ein Dinkelspelzkissen zulege. Habt ihr mit einem solchen Kissen Erfahrungen gemacht? In einem anderen Forum habe ich gelesen, dass Hirsespelzkissen geräuschärmer seien, wogegen ich nichts hätte 😊 Stimmt das?

---

**Beitrag von „Melosine“ vom 7. Juni 2010 07:22**

Ich hab seit Jahren ein Dinkespelzkissen. Es knirscht ein bisschen, stört aber nicht wirklich. Mittlerweile nehme ich es sogar mit auf Reisen, weil ich auf normalen Kissen nicht mehr richtig liegen kann und am nächsten Morgen sofort nen steifen Nacken hab.

Besser sind meine bereits vorhandenen Verspannungen damit nicht geworden, aber ich bilde mir ein, dass über Nacht keine neuen dazu kommen.

Blöd ist nur, dass man das Kissen nicht waschen kann. Sobald mir mal wieder eins über den Weg läuft, kaufe ich mir ein neues. Die gibt es manchmal bei Lidl oder Aldi, z.B.

Würde mir also jederzeit wieder ein Dinkelspelzkissen kaufen.

LG

Melo

---

**Beitrag von „Schmeili“ vom 7. Juni 2010 14:11**

Also von der Lautstärke her fand ich es nicht störend. Allerdings reagierte ich allergisch darauf.

---

**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 hab's 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

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 19. Juni 2010 09:25**

Ich habe mir in der Zwischenzeit ein solches Kissen bestellt und bin bisher zufrieden, bilde mir ein, besser zu schlafen. Nur wenn ich auf dem Bauch liege, dann muss es weg. Das mit dem losen Dinkel kaufen zum Austauschen ist eine gute Idee!

---

### **Beitrag von „Ummon“ vom 20. Juni 2010 01:48**

Blöd gefragt: Was ist das Besondere an Dinkelspelzkissen?

---

### **Beitrag von „treib0r“ vom 20. Juni 2010 12:59**

Dann doch eher visco-elastische Kissen 😊

---

### **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

---

### **Beitrag von „Bernstein“ vom 30. Juni 2010 00:34**

Dinkel ist die Urform des Weizens hat aber um das Korn nicht nur eine Hülle/Spelz sondern zwei. Dadurch wirkt es leicht federnd und kann im Kissen gut nachgeben. Also ein luftig leichtes Kissen mit  
"elastischer" Biofüllung.