

# HEFEL MY NECK

REGENERATION IM SCHLAF.

HEFEL My Neck ist DAS neue Spezialkissen - über Jahre ergonomisch entwickelt von dem Südtiroler Physiotherapeuten Günther Forer, von HEFEL komfortabel umgesetzt und ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel („Aktion Gesunder Rücken e.V.“).

Immer mehr Menschen haben Probleme durch Verspannungen im Kopf-Nacken-Schulterbereich („KoNaSchu“), die starke Schmerzen auslösen, zu Steifheit im Nacken und Bewegungseinschränkung führen. Schuld sind Belastungen im modernen Alltag: schlechte Körperhaltung, langes Sitzen, Stress. Durch eine geeignete Lagerung, Unterstützung und Entlastung der Wirbelsäule können Schmerzen vorgebeugt oder vermindert werden. Genau da setzt HEFEL My Neck an. Das Kissen unterstützt und entlastet die Halswirbelsäule beim Schlafen auf dem Rücken und in Seitenlage. Die Polsterung im oberen Wirbelsäulenbereich wirkt befreiend, praktisch und effizient. Gleichzeitig wird die Brustmuskulatur gedehnt und die Brustwirbelsäule mobilisiert.

Geprüft und empfohlen vom Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.  
Weitere Informationen: AGR e.V., [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## SO FUNKTIONIERT'S:

Das verlängerte Mittelteil unterstützt und unterlagert die Brustwirbelsäule. Dadurch wird der Brustkorb „geöffnet“, was vor allem die Atmung begünstigt und erleichtert, sowie die Brustmuskulatur gedehnt, die Brustwirbelsäule mobilisiert und die Halswirbelsäule in eine leichte Streckung gebracht. Basierend auf dem, was auch in der Physiotherapie passiert.

Die seitlichen Flügel des Kissens fördern in Rückenlage die Stabilität von Kopf und Nacken. Über die Schultern gelegt, wärmen sie angenehm diesen Bereich. Der leichte, kaum spürbare, aber anhaltende Druck dehnt die Band-, Kapsel-, Muskel- und Nervenstrukturen der vorderen Schultern.

In Seitenlage positionieren die beiden Flügel den Kopf und die Halswirbelsäule korrekt und die Schulter kann zwischen einem Flügel und dem Mittelteil ergonomisch absinken.

## TIPPS & TRICKS:

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit und rechnen Sie mit einer Eingewöhnungsphase.
- Sollte Ihnen das Kissen zu prall gefüllt sein, kann dank des praktischen Reißverschlusses Füllmaterial nach Belieben entnommen werden. Bewahren Sie entnommenes Füllmaterial in einem geschlossenen Behälter auf. Bei Bedarf kann wieder etwas Füllung in das Kissen gegeben werden.
- Vor dem zu Bett gehen schütteln Sie das Kissen etwas auf.
- Alle 2-4 Wochen öffnen Sie den Reißverschluss und schieben etwas Füllmaterial in das Mittelteil nach. Somit ist die Brustwirbelsäule in Rückenlage erneut besser gestützt und die Wirkung von MY NECK ist deutlicher spürbar.

GENIESSEN SIE REGENERATION IM SCHLAF  
MIT HEFEL MY NECK



HEFEL  
My Neck  
Youtube  
Video



HEFEL

SINCE 1907

BED AND SLEEP

[WWW.HEFEL.COM](http://WWW.HEFEL.COM)

# HEFEL MY NECK

REGENERATION DURING SLEEP.

HEFEL My Neck is THE new special pillow - this comfortable pillow is produced by HEFEL based on the ergonomic design developed over the years by the South Tyrolean physiotherapist Günther Forer and has been awarded the „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ seal of approval (the AGR Campaign for Healthier Backs).

More and more people have problems caused by head, neck and shoulder tensions, which can result in severe pain, neck stiffness and restricted mobility. Tension is caused by the strains of modern life: poor posture, a sedentary lifestyle, stress. Appropriate positioning, support and relief of the spine can prevent or reduce pain. This is exactly how HEFEL My Neck works. The pillow supports and relieves the cervical spine in back sleepers and side sleepers. Cushioning the upper part of the spine feels liberating and is also practical and effective. At the same time, the chest muscles are stretched and the thoracic spine is mobilized.

Tested and recommended by the Healthy Back Forum - better living e.V. and the Federal Association of German Back Schools (BdR) e.V.  
Further information at: AGR e.V., [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## THIS IS HOW IT WORKS:

The extended middle part lies beneath and supports the thoracic spine. This „opens up“ the rib cage, which primarily helps to make breathing easier and more effective, stretches the chest muscles, mobilizes the thoracic spine and gently stretches the cervical spine. The functionality of the pillow is based on what happens during physiotherapy.

The wings on the sides of the pillow help keep the head and neck stable in the back sleeping position; when laid over the shoulders, the wings pleasantly warm this area. Light, barely noticeable but persistent pressure stretches the ligament, capsule, muscle and nerve structures of the anterior shoulders.

In the side sleeping position, the two pillow wings correctly position the head and the cervical spine, and the shoulder can sink down ergonomically between a wing and the middle part of the pillow.

## TIPPS & TRICKS:

- Give your body time and allow for an adjustment period
- If the pillow is too full, you simply un-zip your My Neck pillow and remove filling material as you wish. Keep this extra filling material in a closed container (like a zipped poly bag). Whenever necessary, more filling can then be added back to the pillow.
- Before going to bed, fluff up the pillow a little.
- Every 2-4 weeks you open the zipper and push some extra filling material into the middle part. Therefore, the thoracic spine is better supported in the supine position and the effect of MY NECK can be felt more clearly.

ENJOY REGENERATION DURING SLEEP  
WITH HEFEL MY NECK