

Erholsamer Schlaf ist dauerhaft nur möglich, wenn Körper und Bett in physiologischem Gleichklang stehen. Dies bedeutet: Das Bett muss den Körper aufnehmen, dass Druckkonzentrationen an exponierten Körperstellen wie Schulter und Hüfte vermieden werden, dass die Wirbelsäule vor Deformationen geschützt und die Muskulatur von Verspannungen befreit ist.

## ANGABEN ZUR PERSON

### VORAB: WARUM MACHEN SIE DIESEN TEST?

- Ich schlafe schlecht bzw. fühle mich morgens nicht ausgeruht.
- Ich habe Rückenschmerzen oder andere Schmerzprobleme.
- Ich brauche Beratung beim Neukauf einer Matratze.
- Anderes (bitte angeben): .....

### PERSÖNLICHE ANGABEN

Geburtsdatum: .....

Grösse: .....

Gewicht: .....

### ALLGEMEINE GEWOHNHEITEN

Abendessen-Zeit (ca.): ..... Uhr

Sportliche Betätigung: ..... h/Woche

Schlafenszeit (ca.): von ..... bis .....

### SCHLAFGEWOHNHEITEN

Ich liege mit dem Kopf:  hoch  mittel  niedrig

Ich wechsle die Position:  kaum  öfter  häufig

Schlafage:  Rückenlage  Halbbauchlage

Seitenlage  Bauchlage

Ich schlafe bei offenem Fenster:  immer  nie  manchmal

Ich habe die Heizung an:  immer  nie  manchmal

Ich lüfte regelmässig:  ja  nein

### FRAGEN ZUR GESUNDHEIT

#### Leiden Sie unter Haltungs- bzw. Wirbelsäulen-Beschwerden?

- Hyperlordose (Hohlkreuz)
- Skoliose
- Rundrücken
- Morbus Scheuermann
- Beckenschiefllage
- Morbus Bechterew

#### Von welchen der Schmerz-Problemen sind Sie betroffen?

- Rückenschmerzen nachts
- Schmerzen in der Hüfte
- Rückenschmerzen morgens
- Schmerzen in den Knien
- Rückenschmerzen tagsüber
- häufiger 'Hexenschuss'
- Nackenschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Schulterverspannungen
- Migräne
- 'eingeschlafene' Gliedmassen
- Ischias-Beschwerden
- Gelenkprobleme (z.B. Arthrose)
- Rheuma-Beschwerden

#### Welche sonstigen Gesundheitsprobleme haben Sie?

- Druckempfindliche Haut
- Hoher Blutdruck
- Venen-Probleme
- Asthma
- Sodbrennen / Reflux

#### Haben Sie Allergien?

Mein Körper reagiert allergisch:  nein  leicht  stark

Auf folgende Materialien:  Schafwolle  Latex

Baumwolle  Pollen

Wildseide  Nahrungsmittel

# ANGABEN ZUM SCHLAF

## FRAGEN ZUR SCHLAFUMGEBUNG

### Wie ist die Beschaffenheit Ihres Bettes?

Alter:  5  10  15  älter

Unterbau:  Brett / Holzleisten

Lattenrost mit starren Lamellen

Lattenrost mit flexiblen Lamellen

Matratze:  Schaumstoffmatratze  Rosshaarmatratze

Federkernmatratze  Futon

Latexmatratze fest  Latexmatratze mittelfest

Latexmatratze weich  Wasserbett

Viskoschaum (Tempur)

Marke: .....

Grösse: .....

Sonstiges: .....

### Persönliche Liegebeurteilung

Ich empfinde mein Bett als:  hart  mittel  weich

Gesamteindruck:  angenehm  unangenehm

### Was für ein Kopfkissen haben Sie?

Alter:  5  10  15  älter

Füllung:  Federfüllung  Schaumstoff

Wollfüllung  Latex

Anderes (bitte angeben): .....

Marke: .....

Grösse: .....

Sonstiges: .....

## FRAGEN ZUR SCHLAFQUALITÄT

### Wie fühlen Sie sich nach dem Aufstehen?

😞  😟  😐  😊  😄  😁  😇  😊

Mein Schlaf ist gestört:  Ich schlafe schwer ein

Ich schlafe unruhig

Ich erwache ca. .... Mal/Nacht

Ich nehme:  Schmerztabletten

Schlaftabletten

### Worin sehen Sie die Ursache ihrer Schlafstörungen?

Rückenschmerzen

'eingeschlafene' Gliedmassen

Krämpfe

Anderes (bitte angeben): .....

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

.....

.....

## KONTAKTANGABEN

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

Mail: .....

Berater: .....

Datum: .....