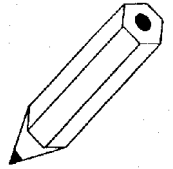


SCHLAF - BETT - GESUNDHEIT

Welche Matratze braucht mein Körper?



TEST - Fragebogen



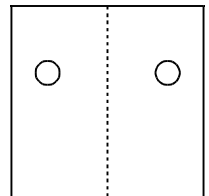
Name: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

Alter: _____ Körpergewicht: _____ kg Körpergröße: _____ cm

Matratzen-Format: _____ x _____



Befindlichkeit:

- Morgens nicht ausgeschlafen
- Einschlafschwierigkeiten
- Durchschlafschwierigkeiten
- Rückenschmerzen in der Nacht
- Rückenschmerzen in der Früh
- Nacken/Schulterverspannungen
- Eingeschlafene Gliedmaßen
- Schmerzen in der Hüfte
- Migräne
- Ischias-Beschwerden

Zum Wärmehaushalt:

- Mir ist leicht kalt
- Ich neige zum Schwitzen
- Nichts Auffälliges

Schlaflagen in %:

- Rückenlage
- Seitenlage
- Halbbauchlage
- Bauchlage

Allergien:

- Schafwolle
- Baumwolle
- Wildseide
- Latex
- Pollen
- Hausstaubmilbe
- Nahrungsmittel
- Sonstiges _____

Positionswechsel:

- Kaum (1-3)
- Öfter (bis 10)
- Häufiger (über 10)

Zudecke:

- Federn
- Sonstiges _____

Derzeitiges Bett:

- Weich
- Mittelfest
- Fest