

# Schlaf-Fragebogen

Um Ihr optimales Schlafsystem zu finden, füllen Sie bitte folgenden Fragebogen aus.  
Sie können uns den Fragebogen mailen und direkt einen Termin vereinbaren oder Sie drucken  
Ihn aus und bringen Ihn zu einem persönlichen Beratungsgespräch mit zu Betten Jung.

Vorname: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

## zur Person

Geschlecht:  Mann  Frau Alter: \_\_\_\_\_

Körpergewicht (in kg): \_\_\_\_\_ Körpergröße (in cm): \_\_\_\_\_

Körperkontur Schulter:  breit  schmal Körperkontur Becken:  breit  schmal

## Vorhandenes Schlafsystem

Bettgröße (in cm): \_\_\_\_\_ mit Bettkasten: \_\_\_\_\_

Matratzenart:  Federkern  Kaltschaum sonstiges: \_\_\_\_\_

Festigkeit der Matratze:  weich  mittelfest  fest

Lattenrost:  starr  verstellbar  sonstiges

## Schlafraum

Ich schlafe bei geöffnetem Fenster:  immer  nie  manchmal (Winter)

Ich habe die Heizung an:  immer  nie  manchmal

Ich lüfte regelmäßig:  ja  nein

## Schlafverhalten / Besonderheiten

Ich wechsle die Schlafposition:  häufig  öfter  kaum

Ich schlafe überwiegend auf:  der Seite  dem Rücken  dem Bauch

Mir ist es nachts häufig zu kalt:  ja  nein

Mir ist oft zu warm:  ja  nein

Ich fühle mich morgens schlapp, nicht ausgeschlafen:  ja  nein

Einschlafschwierigkeiten:  ja  nein

Durchschlafstörungen:  ja  nein

Glieder- oder Rückenschmerzen in der Nacht:  ja  nein

Glieder- oder Rückenschmerzen am Morgen:  ja  nein

Häufige Nacken/Schulterverspannungen:  ja  nein

Eingeschlafene Gliedmaßen:  ja  nein

Hüftschmerzen:  ja  nein

Migräne:  ja  nein

Ischias-Beschwerden:  ja  nein

Druckempfindliche Haut:  ja  nein

Hoher Blutdruck:  ja  nein

Venenprobleme:  ja  nein

Gelenkprobleme:  ja  nein

Probleme mit der Wirbelsäule:  Hals(HWS)  Brust(BWS)  Lende(LWS)

Rheumatische Probleme:  ja  nein

Asthma:  ja  nein

Allergien:  Hausstaub  Latex  Pollen

sonstige: \_\_\_\_\_

Die Datenschutzerklärung ([www.betten-jung.de/datenschutz.html](http://www.betten-jung.de/datenschutz.html)) habe Ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.