

Jetzt selbst testen: Wie gut ist mein Schlaf?

# Brauche ich wirklich ein neues Bett?

Einfach die untenstehenden Fragen beantworten – und endlich Klarheit bekommen! Wie gut ist mein Schlaf? Brauche ich denn wirklich ein neues Bett? Oder mache ich mir grundlos Sorgen? Hier der große Selbsttest. Nehmen Sie Ihren erholsamen Schlaf selbst in die Hand! Bewerten Sie Ihren Schlaf mit Noten zwischen 1 und 5. Jetzt ausfüllen!

**Auf der Skala von 1 - 5 bedeutet 1 „niemals“ und 5 „immer“:**

Ich finde keinen Schlaf	<input type="checkbox"/>	
Ich habe leichten Schlaf	<input type="checkbox"/>	
Ich wache wie gerädert auf	<input type="checkbox"/>	
Ich habe morgens Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	
Ich habe Verspannungen	<input type="checkbox"/>	
Ich habe Probleme beim Einsteigen	<input type="checkbox"/>	
Das Aufstehen macht mir Mühe	<input type="checkbox"/>	
		<b>Gesamt</b> <input type="checkbox"/>

7 – 14 Punkte: Bei dieser tollen Punktzahl, wird es jedes andere Bett schwer haben. Guten und erholsamen Schlaf weiterhin!

15 – 21 Punkte: Sie sind nicht wirklich zufrieden mit Ihrem Bett. Wenn Sie zweimal 5 Punkte vergeben haben, ist es Zeit über ein neues Bett nachzudenken. Sprechen Sie uns gerne an.

22 – 28 Punkte: Lassen Sie nicht zu, dass Ihnen das alte Bett noch weiter zu setzt. Und bevor Sie ein neues Bett kaufen, sollten Sie es ausgiebig Probeliegen – und achten Sie auf das Gütesiegel der „Aktion Gesunder Rücken“.

29 – 35 Punkte: Jede Nacht wird bei Ihnen zur Qual. Zeit es zu ändern! Zeit für ein neues Bett! Dann aber gleich richtig – lassen Sie sich ohne Zwang das neue Bewegungsbett zeigen. Wie zufrieden Lattoflex-Schläfer sind, erfahren Sie auf: [www.lattoflex.com/schlafstudie](http://www.lattoflex.com/schlafstudie)