



# Wie gesund ist Ihr Schlaf(Platz)?

Die nachfolgenden 18 Fragen geben Ihnen eine Antwort darauf!

Ein gesunder Schlafplatz ist die Basis für Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Lebensfreude. Die Selbstheilung des Körpers und andere wichtige Prozesse finden nur nachts statt, wenn die Bedingungen am Schlafplatz dafür stimmen. Mit den folgenden Fragen können Sie herausfinden, wie gesund Ihr Schlaf(Platz) ist. Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Punkte an!

- Wachen Sie am Morgen zu früh auf, obwohl Sie eindeutig noch müde sind?
- Liegen Sie häufiger länger als eine halbe Stunde wach, bevor Sie einschlafen können oder wachen Sie manchmal ohne ersichtlichen Grund in der Nacht auf?
- Müssen Sie in der Nacht aufgrund von Harndrang häufiger zur Toilette?
- Leiden Sie nachts unter Schweißausbrüchen, kalten Füßen und / oder Albträumen?
- Leiden Sie oder jemand im Haus häufiger an Allergien, Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen?
- Wachen Sie öfter mit starkem Herzrasen auf?
- Werden Sie im Tagesverlauf häufiger von Müdigkeitsattacken übermannt?
- Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich längere Zeit voll zu konzentrieren?
- Schlafen Sie „auswärts“ (z.B. im Hotel, bei Freunden oder im Urlaub) besser als Zuhause?
- Wohnen Sie in einem Mehrfamilien- oder Mehrparteienhaus?
- Wohnen Sie in einem Holzhaus bzw. einem Haus in Holzständerbauweise?
- Befindet sich ein Mobilfunk-Sendemast in der Nähe Ihrer Wohnung?
- Stehen in Bettnähe Elektrogeräte (z.B. Lampen, Radiowecker, Verlängerungskabel, etc.)?
- Besitzen Sie ein schnurloses Telefon oder ein Babyphone, nach dem DECT-Standard?
- Betreiben Sie oder ein in Ihrem Haus wohnender Nachbar ein WLAN-Netzwerk, Smart-Home, Bluetooth-Lautsprecher, Alexa oder ähnliches?
- Steht Ihr Bett an einer Wand zur Küche, einer Nachbarwohnung, einem Büroraum o.ä.?
- Haben Sie oder Ihre Nachbarn im Haus kürzlich renoviert und schlafen seitdem schlechter?
- Ist Ihnen die Bedeutung des körpereigenen Hormons Melatonin bekannt?

Haben Sie drei oder mehr Antworten angekreuzt? Dann hilft Ihnen gern Ihr baubiologischer Standortexperte von at-home vor Ort weiter oder fordern Sie ein [kostenloses Informationsgespräch](#) auf [www.at-home.de](http://www.at-home.de) an. Alternativ können Sie auch gern unsere Informations-Hotline 0800 – 4 24 40 00 zu einem kostenlosen Beratungsgespräch anrufen.

Ja, ich möchte mehr über einen gesunden Schlaf(Platz) erfahren.  
Bitte senden Sie mir kostenloses Informationsmaterial zu.

Vorname / Nachname:

Straße:

PLZ // Ort:

Tel.:

Mail:

**at-home e.K.**

Institut für Gesundheitsstudien

Ostendorf 38

48612 Horstmar

**Tel.:** 02558 / 98 65 22

**Fax:** 02558 / 98 65 23

**eMail:** [info@at-home.de](mailto:info@at-home.de)

Ihr at-home Standortexperte: