



Wenn Sie nicht gut schlafen können, denken Sie vermutlich zuerst an Ihren schnarrenden Partner oder den Kaffee, den Sie viel zu spät getrunken haben. Oft liegt der wahre Schuldige allerdings direkt unter Ihrem Rücken. Mit dieser Check-Liste können Sie herausfinden, ob es Zeit für eine neue Matratze ist.

### Kreuzen Sie an, was auf Sie und Ihre Matratze zutrifft:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Ich wache meistens müde auf, obwohl ich ausreichend geschlafen habe.              | <input type="radio"/> Meine Matratze ist schon lange in Verwendung                            |
| <input type="radio"/> Ich habe Probleme einzuschlafen oder wache in der Nacht öfter auf.                | <input type="radio"/> Ich wache morgens mit Verspannungen im Nacken oder Rückenschmerzen auf. |
| <input type="radio"/> Es fällt mir schwer, eine gemütliche Position zum Einschlafen zu finden.          | <input type="radio"/> Meine Matratze hat sichtbare oder fühlbare Kuhlen oder Mulden           |
| <input type="radio"/> Ich bin morgens häufig verschnupft, muss niesen oder leide unter tränenden Augen. | <input type="radio"/> Meine Matratze gibt merkwürdige Geräusche von sich.                     |

Sollten Sie einen oder mehrere Punkt mit JA beantworten, ist es Zeit für eine neue Matratze. Unsere Schlafexperten stehen Ihnen jederzeit für Ihre persönliche Beratung zur Verfügung - Online oder bei Ihnen zuhause.