

Wie gut schlafen Sie?

1. Sind Sie abends vor dem Zubettgehen müde?

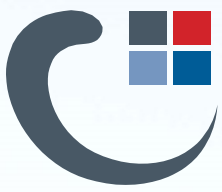
- | | |
|-----------|-----|
| Ja, sehr | (1) |
| Ja | (0) |
| Nein | (2) |
| Eher wach | (4) |

2. Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| Ich schlafe sofort ein | (0) |
| Ich brauche länger als 10 Minuten | (1) |
| Ich brauche länger als 30 Minuten | (4) |

3. Schlafen Sie nachts durch?

- | | |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Ja | (0) |
| Ich wache gelegentlich kurz auf | (1) |
| Ich liege lange Zeit wach | (3) |
| Wenn ich aufgewacht bin,
kann ich nicht mehr einschlafen | (5) |



4. Schnarchen Sie nachts?

- | | |
|----------------|-----|
| Nein | (0) |
| Ja | (1) |
| Weiß ich nicht | (0) |

5. Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?

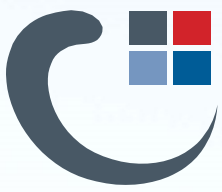
- | | |
|-------------------------------------|-----|
| Mehr als 60 Minuten zu früh | (3) |
| Zwischen 10 und 60 Minuten zu früh | (1) |
| Ziemlich genau richtig | (0) |
| Aufwachen fällt mir nicht leicht | (2) |
| Ich wache überhaupt sehr schwer auf | (4) |

6. Wann fühlen Sie sich nach dem Aufwachen munter?

- | | |
|--------------------------|-----|
| Sofort | (0) |
| Nach ungefähr 10 Minuten | (1) |
| Nach dem Frühstück | (2) |
| Erst gegen Mittag | (4) |

7. Wenn ich den ganzen Tag betrachte, dann ...

- | | |
|----------------------------------------|-----|
| bin ich durchgehend fit | (0) |
| bin ich mittags etwas müder | (1) |
| bin ich mittags sehr müde | (2) |
| bin ich allgemein tagsüber häufig müde | (3) |



Auswertung:

1. Ihre Summe ist kleiner als 10:
Sie haben einen guten bis durchschnittlichen Schlaf.
2. Ihre Summe ist größer als 10:
Möglicherweise können Ihnen die Tipps und Übungen aus dem iGMS-Gesundheitsportal zu einer erholsameren Nachtruhe verhelfen.
3. Ihre Summe ist größer als 15:
Eine 24 Stunden Analyse der Herzratenvariabilität liefert wertvolle Hinweise auf die Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems und die Auswirkungen auf Ihren Tag-, Nachtrhythmus.
Es lassen sich gezielt Maßnahmen ableiten, die die Regenerationsfähigkeit Ihres Organismus unterstützen. Außerdem ist erholsamer Schlaf von einer guten Funktionsfähigkeit des Parasympathikus abhängig und diese lässt sich trainieren.

www.igms-gesundheitsportal.de