

## KÖRPERGERECHTE SCHLAFPLATZGESTALTUNG

### 1. FACHGERECHTE BERATUNG

Die fachlich kompetente Beratung und Analyse wird bei schlafTEQ ausschließlich von Schlaf- und Liegeexperten durchgeführt, die durch das Institut Proschlaf geprüft und zertifiziert sind.

### 2. LIEGEPHYSIOLOGISCHE BESTIMMUNG

Die richtige Diagnose ist bekanntlich die halbe Heilung. Die Analyse am Liege-Simulator (siehe Bild unten) zeigt, welche liegephysiologische Stütz- und Entlastungsstruktur der Körper für einen erholsamen und schmerzfreien Schlaf benötigt.

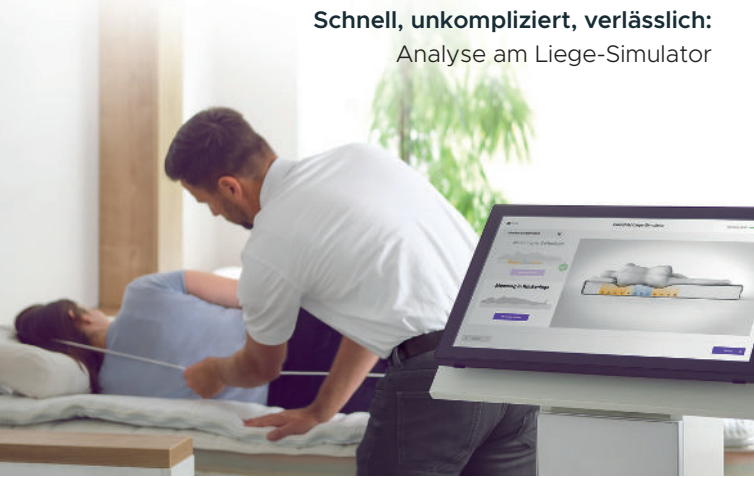
### 3. MATRATZE UND KOPFKISSEN

Die am Simulator gewonnenen Daten werden auf Wunsch an den Matratzen-Herstellungsbetrieb weitergeleitet, wo das ermittelte Körperstützprofil in Matratze und Kissen eingearbeitet wird.

### 4. NACHBETREUUNG UND SERVICE

Eine kostenfreie Nachbetreuung per Telefon, oder Internet sorgt dafür, dass die Schlafausstattung auch dann noch ihre Aufgabe richtig erfüllt, wenn körperliche Veränderungen eine entsprechende Änderung der Stützstruktur erforderlich machen.

**Schnell, unkompliziert, verlässlich:**  
Analyse am Liege-Simulator



## ENTSPANNT UND ERHOLSAM SCHLAFEN

Besserer Schlaf beginnt mit der besten Beratung.  
Geprüfte Schlafexperten in Ihrer Nähe:

## schlafTEQ®

**Nürnberg**  
Ergonomisches Liegezentrum

Pillenreuther Straße 157  
90459 Nürnberg  
nuernberg@schlafTEQ.de  
0911 37 43 21 11



**Anton Böll**  
Geprüfter und zertifizierter Schlafexperte von schlafTEQ Nürnberg

**JETZT TERMIN FÜR EINE  
KOSTENLOSE ANALYSE  
AM LIEGE-SIMULATOR VEREINBAREN!**  
0911 37 43 21 11

**Die vom Institut Proschlaf (Ärztzentrum Salzburg) entwickelte Liege-Analyse wird im Rahmen einer Gesundheitsvorsorge-Initiative kostenfrei durchgeführt.**

Auf Wunsch wird das Ergebnis der Analyse an einen lizenzierten Herstellungsbetrieb zur Fertigung, der zum eigenen Körperbau passenden Betausstattung weitergeleitet. Individuell gefertigte, auf den eigenen Körperbau angepasste Matratzen, sind nicht teurer als herkömmliche, hochwertige Produkte.

mit Technologie von  
Institut Proschlaf®



schlafTEQ.de

# schlafTEQ®



Matratzen | Kopfkissen | Bettsysteme

## WELCHE MATRATZE BRAUCHT MEIN KÖRPER?

**SO INDIVIDUELL WIE IHR KÖRPER.**  
Von Schlafforschern aus dem Ärztezentrum Salzburg entwickelt.

**Professionelle  
Matratzenberatung  
durch Experten**

mit Analyse  
am Liege-Simulator

mit Technologie von  
Institut Proschlaf®

## GUTER UND ERHOLSAMER SCHLAF HAT METHODE

Jede einzelne schlafTEQ Matratze wird individuell für Sie „komponiert“. Maßgeschneidert statt von der Stange: Akkurate Vermessung ist die unverzichtbare Grundlage jeder individuellen Lösung. Unsere Matratzen beruhen daher nicht nur auf jahrelanger Erfahrung, sondern vor allem auf dem Liege-Simulator.

„Es gibt kein Produkt im Alltag, das länger seinen Einfluss auf den Körper ausübt als die Schlafunterlage. Aus medizinischer Sicht ist es daher unerlässlich dem Körper eine orthopädisch korrekte Schlafunterlage zu bieten.“

Die Matratze ist ein Teil unserer alltäglichen Interaktion mit der Umwelt. So verbringen wir gut ein Drittel unseres Tages im Bett und somit auf der Matratze. Da liegt es auf der Hand, dass neben dem Arbeitsplatz auch der Schlafplatz einen wesentlichen Einfluss auf den körperlichen Zustand darstellt. Vor allem weil die Nacht das größtmögliche regenerative Potential darstellt. Kurzum, spielt die Schlafunterlage eine große Rolle im Alltag und somit auch in der Gesundheit.“

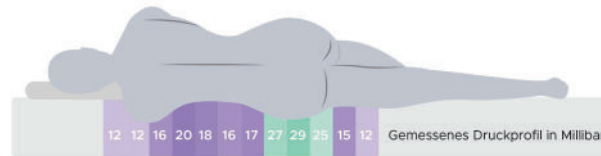


**Dr. Johannes Mayrhofer**  
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie sowie medizinischer Leiter von schlafTEQ

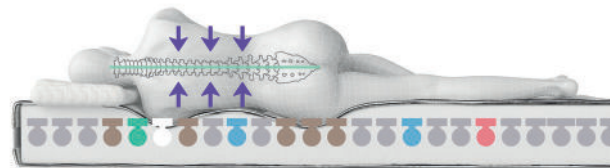
## MIT DEM LIEGE-SIMULATOR ZUR RICHTIGEN MATRATZE

Durch ein Gespräch und das Ausfüllen des Fragebogens (siehe rechts) kennt Ihr schlafTEQ Schlafexperte alle wichtigen gesundheitlichen und schlafspezifischen Hintergründe. Durch die **liege-orthopädische Analyse am Liege-Simulator**, führt der Berater Sie in 3 Schritten zu Ihrer nachhaltig besseren Schlafausstattung.

**1 LIEGEDRUCKMESSUNG**  
In nur wenigen Minuten berechnet der pneumatische Liege-Simulator den Druck, den Ihr Körper auf die Test-Matratze ausübt.



**2 KÖRPERSTÜTZPROFIL**  
Der Liege-Simulator verwendet das Körperdruckprofil, um daraus das individuelle Körperstützprofil zu ermitteln.



**3 IHRE PASSGENAUE MATRATZE**  
Die Matratze wird mittels verschiedener Materialien (Kaltschaum, Naturlatex, Visco, Federkern etc.) zusammengebaut.



## FRAGEBOGEN ZUR LIEGE-ORTHOPÄDISCHEN ANALYSE

Ihr schlafTEQ-Berater nimmt sich genügend Zeit, um alle, für Ihre liege-physiologisch korrekte Schlafplatzgestaltung erforderlichen Kriterien zu sammeln, und zu analysieren. **Füllen Sie dazu bitte den nachstehenden Fragebogen aus und bringen Sie ihn zu Ihrem Termin für die Liege-Analyse bei schlafTEQ mit.**

**Ich fühle mich morgens ausgeschlafen?**  
ja  mittel  nein

**Ich wache nachts auf?**  
nie  1-3 mal  öfter

**Das Einschlafen am Abend dauert:**  
<15min  15-30min  >30min

**Ich schlafe:**  
am Rücken  auf der Seite  am Bauch

**Hinsichtlich Lageveränderungen ist mein Schlaf:**  
ruhig  etwas unruhig  unruhig

**Rückenschmerzen beim Aufstehen:**  
keine  mittel  stark

**Nackenschmerzen beim Aufstehen:**  
keine  mittel  stark

**Ich empfinde mein Bett als:**  
weich  mittel  fest

**Ich schnarche beim Schlafen:**  
nie  etwas  stark

**Meine Schlafzeit beträgt:**  
unter 6h  6-7h  7-8h  über 8h

**Ich gehe zu Bett:**  
vor 22.00  22-23.00  23-24.00  nach 24.00

**Alter meiner Matratze:**  
< 5 Jahre  5-10 J.  10-15 J.  über 15 J.

**FRAGEN ZUR PERSON:**  
Geschlecht: weibl.  männl.  divers

Größe:  Alter:  Gewicht: