

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 erholsamen und schmerzfreien Schlaf benötigt.

3. MATRATZE UND KOPFKISSEN

Die am Simulator gewonnenen Daten werden auf Wunsch an den Matratzenhersteller 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 Anpassung 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®

Duisburg

Ergonomisches Liegezentrum

Altenbrucher Damm 15
2. Stock
47249 Duisburg
duisburg@schlafTEQ.de
0203 488 00 200



Elias Keiten

Geprüfter und zertifizierter Schlafexperte von schlafTEQ Duisburg



IHR TERMIN ZUR **KOSTENLOSEN**
LIEGE-ANALYSE – EINFACH
QR-CODE SCANNEN!

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 standardisierte, hochwertige Produkte.

mit Technologie von
Institut Proschlaf®



[schlafTEQ.com](https://www.schlafTEQ.com)

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

Maßgeschneidert statt Massenware

Bei schlafTEQ erhalten Sie Ihr individuell angepasstes Schlafsystem bestehend aus Matratze, Lattenrost und Kopfkissen. Dabei wird jeder Bestandteil punktgenau auf Ihre Bedürfnisse und etwaige Beschwerden abgestimmt.

„Es gibt kein Produkt im Alltag, das länger 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 wesentlichen Einfluss auf den körperlichen Zustand ausübt – vor allem weil die Nacht das größtmögliche regenerative Potenzial bietet. Daher spielt die Schlafunterlage eine wichtige Rolle im Alltag und somit auch für die Gesundheit.“



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

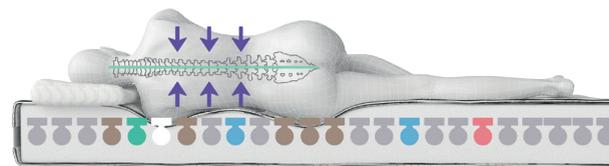
MIT DEM LIEGE-SIMULATOR ZUR RICHTIGEN MATRATZE

Jede einzelne schlafTEQ Matratze wird auf den Körper abgestimmt. Dank Analyse am Liege-Simulator wird Ihr Körper zum Maßstab für eine einzigartige Schlafplatzgestaltung, die im Einklang mit Ihren persönlichen Liege- und Stützbedürfnissen steht.

- 1 LIEGEDRUCKMESSUNG**
Zuerst wird Ihr Körper am Liege-Simulator ergonomisch vermessen und Ihre Liegesituation von zertifizierten Schlafexperten erhoben.



- 2 KÖRPERSTÜTZPROFIL**
Auf Basis Ihrer Ergebnisse wird die perfekte Körperstütze für Matratze und Kopfkissen berechnet und liege-orthopädisch überprüft.



- 3 IHRE PASSGENAUE MATRATZE**
Das ermittelte Körperstützprofil wird in Form von unterschiedlich festen Stützelementen in Ihre schlafTEQ Matratze eingearbeitet.



FRAGEBOGEN ZUR LIEGE-ORTHOPÄDISCHEN ANALYSE

Durch ein Gespräch und den Fragebogen erfahren unsere geprüften Schlafexperten alle wichtigen gesundheitlichen und schlafspezifischen Hintergründe für Ihre liegephysiologisch korrekte Schlafplatzgestaltung. Einfach ausfüllen und zur Liege-Analyse mitnehmen.

Ich fühle mich morgens ausgeschlafen:

ja mittel nein

Ich wache nachts auf:

nie 1- bis 3-mal öfter als 3-mal

Das Einschlafen am Abend dauert:

< 15 min 15-30 min > 30 min

Ich schlafe:

am Rücken auf der Seite am Bauch

Hinsichtlich Lageveränderungen ist mein Schlaf:

ruhig etwas unruhig unruhig

Ich habe Rückenschmerzen beim Aufstehen:

keine mittel stark

Ich habe 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 6 h 6-7 h 7-8 h 8 h

Ich gehe zu Bett:

vor 22.00 22-23.00 23-24.00 nach 24.00

Das Alter meiner Matratze:

< 5 Jahre 5-10 J. 10-15 J. über 15 Jahre

FRAGEN ZUR PERSON:

Geschlecht: weibl. männl. divers

Größe:

Alter:

Gewicht: