

10-Punkte-Selbsttest:

Wie gesund ist mein Schlaf?

Ein einfacher Schlaf-Test kann Ihnen helfen, diese Frage zu beantworten. Finden Sie heraus, ob Sie nur hin und wieder unruhig schlafen oder unter Schlafstörungen leiden.

Der Test wurde von Prof. Dr. Jürgen Zulley entwickelt, Schlafmediziner am Universitätsklinikum Regensburg.

Der Test

Frage 1:

Sind Sie abends vor dem Schlafengehen müde?

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

Frage 2:

Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?

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

Frage 3:

Schlafen Sie nachts durch?

- Ja (0 Punkte)
- Ich wache gelegentlich kurz auf (1 Punkt)
- Ich liege lange Zeit wach (3 Punkte)
- Ich kann gar nicht mehr einschlafen (5 Punkte)

Frage 4:

Schnarchen Sie nachts?

- Nein (0 Punkte)
- Ja (1 Punkt)
- Es wurden schon Atemstillstände beobachtet (5 Punkte)

Frage 5:

Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?

- Mehr als 60 Minuten zu früh (3 Punkte)
- Etwas früher (10 bis 60 Minuten) (1 Punkt)
- Genau richtig (0 Punkte)
- Es fällt mir nicht leicht (2 Punkte)
- Es fällt mir sehr schwer (4 Punkte)

Frage 6:

Wann fühlen Sie sich nach dem Aufwachen frisch und munter?

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

Frage 7:

Wenn Sie den ganzen Tag betrachten, dann...

- ... sind Sie durchgehend fit (0 Punkte)
- ... sind Sie mittags etwas müder (1 Punkt)
- ... sind Sie mittags sehr müde (2 Punkte)
- ... sind Sie tagsüber häufiger müde (3 Punkte)
- ... schlafen Sie gelegentlich ungewollt ein (5 Punkte)

Bitte beachten Sie:

Dieser Test ist kein Ersatz für die Beratung oder Behandlungen durch Fachkräfte und Ärzte. Er ersetzt in keinem Fall die persönliche Untersuchung, Therapie, Beratung oder medizinische Behandlung.

Auswertung:

- Beträgt die Summe weniger als 10 Punkte, haben Sie einen guten bis durchschnittlichen Schlaf.
- Bei mehr als 10 Punkten haben Sie einen gestörten Schlaf. Falls Sie schon länger unter diesen Symptomen leiden, sollten Sie Experten zu Rate ziehen.
- Bei mehr als 15 Punkten sollten Sie sich möglichst bald in ärztliche Behandlung begeben. Eventuell werden Sie dann an einen Schlafspezialisten oder ein Schlafmedizinisches Zentrum überwiesen.