



Test: Fehlt Ihnen Melatonin?

Nein/niemals..... 0
Wenig/manchmal..... 1
Mässig/regelmässig..... 2

Viel/häufig..... 3
Sehr viel/dauernd..... 4

Zeichen und Symptome

Gesamt

Ich sehe älter aus, als ich bin.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich habe abends Probleme einzuschlafen.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich wache nachts häufig auf.....

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

.....ich kann nicht mehr einschlafen.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich wälze trübe Gedanken, während ich auf den Schlaf warte.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Meine Füsse sind nachts zu heiss.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich fühle mich morgens nicht ausgeruht.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich habe das Gefühl, zeitverschoben zu leben:
Spät ins Bett gehen und spät aufstehen.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Bei Reisen habe ich Probleme mit dem Jetlag.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

I

Ich rauche, ich trinke Kaffee und/oder ich nehme Betablocker oder Schlafmittel ein.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Total

--

Punktscore

10 oder weniger: Die Konzentration ist annehmbar.

Zwischen 11 und 20: Ein Melatoninmangel ist denkbar.

21 und mehr: An einem Melatoninmangel besteht kein Zweifel.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.