

Gamma-Sleep Study – Reminder

Dear participant,

Please don't forget:

- In the **7 days before** your first night at the sleep lab → keep a constant sleep-wake schedule; take no drugs (incl. cannabis and nicotine).

E.g., if you usually go to bed between 22:00 and 23:00 and get up between 07:00 and 08:00, please stick to these times.

Start: _____

- Additionally: In the **3 days before** the first night and on the **2 days of** the measurements → drink no alcohol and max. only your usual amount of caffeine. If you usually nap, don't sleep longer than usual during the day, otherwise don't nap at all.

E.g., if you drink e.g., 1-2 cups of coffee a day, stick to these amounts.

Start: _____

- Come to the lab for the 2 study nights. Meeting point: Trogerstr. 32, 81675 Munich

Night 1: _____

Night 2: _____

Thank you! 😊

Liebe:r Teilnehmende:r,

Bitte nicht vergessen:

- In den **7 Tagen vor** der ersten Nacht im Schlaflabor → einen konstanten Schlaf-Wach-Rhythmus halten; keine Drogen nehmen (inkl. Cannabis und Nikotin).

Z.B., wenn Du üblicherweise zwischen 22:00 und 23:00 schlafen gehst und zwischen 07:00 und 08:00 aufstehst, bleibe bitte bei diesen Uhrzeiten.

Start: _____

- Zudem: In den **3 Tagen vor** der ersten Nacht und **an den 2 Tagen** der Messungen → trinke keinen Alkohol und max. nur die übliche Menge an Koffein. Falls Du üblicherweise einen Mittagsschlaf hältst, schlafe tagsüber nicht länger als gewohnt, sonst lieber gar nicht.

Z.B., wenn Du täglich 1-2 Tassen Kaffee trinkst, bleibe bei diesen Mengen.

Start: _____

- Komme ins Labor für die 2 Nachtmessungen. Treffpunkt: Trogerstraße 32, 81675 München

Nacht 1: _____

Nacht 2: _____

Dankeschön! 😊