

Gamma-Sleep Studie – Erinnerung

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: Vor dem Eingang der Trogerstraße 32, 81675 München

Nacht 1: _____ (hier wird zu Beginn der Urin-Drogentest durchgeführt)

Nacht 2: _____

Für die 2 Nächte im Schlaflabor kannst Du folgendes mitbringen:

- Was Du für Deine Schlafroutine brauchst (Pyjama, Zahnbürste...)
- Dein eigenes Kissen
- Ein Haargummi / eine Kopfbedeckung (da Du mit etwas Paste in den Haaren das Labor verlässt)

Falls Du Fragen hast, ruf mich gerne an: 004917630192306

Danke & bis bald! 😊

Laura