

Gamer Sleep Guide by smartsleep®



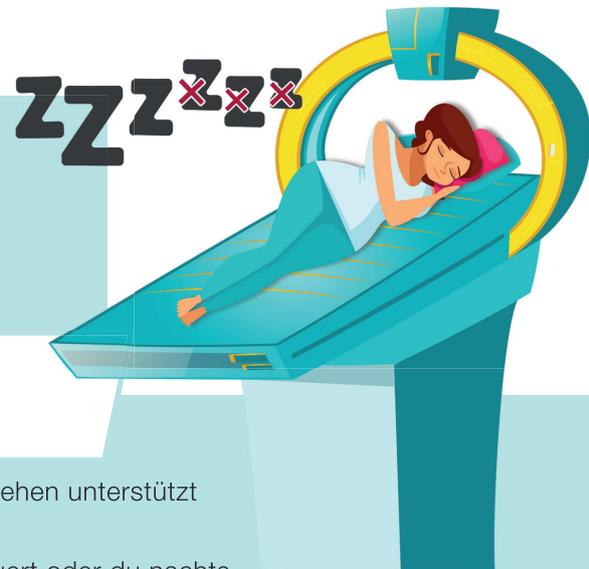
Ausreichend Schlaf ist nicht nur wichtig für deine Gesundheit, sondern auch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Schlafmangel kann sich negativ auf die Gaming Performance auswirken, zum Beispiel auf die Konzentrationsfähigkeit oder Reaktionsgeschwindigkeit. Folgende Tipps können dir dabei helfen, dein Schlafverhalten zu verbessern und dir mehr Power für den nächsten Tag geben.

Allgemein

- Achte auf regelmäßige Zubettgehzeiten und einen gleichbleibenden Schlaf-Wach-Zyklus
- Die empfohlene Schlafdauer liegt bei 8–10 Stunden (14–17 Jahre) bzw. 7–8 Stunden (ab 18 Jahren)
- Das Bett sollte nur zum Schlafen genutzt werden, nicht zum Gamen

30 – 60 Min
vor dem Zubettgehen

- Achte auf eine dunkle, ruhige und kühle Schlafumgebung
- Mach eine Pause zwischen dem letzten Game und dem Zubettgehen
- Vermeide übermäßig Koffein und schwere Mahlzeiten am Abend



7 – 8 h
Schlaf

- Eine gute Vitamin- & Mineralstoffversorgung vor dem Zubettgehen unterstützt deinen Körper für die wichtige Regenerationsperiode
- Setz dich nicht unter Druck, wenn das Einschlafen länger dauert oder du nachts aufwachst. Versuche einfach, dich wieder zu entspannen und auf Ablenkung oder den Griff zum Smartphone zu verzichten

+60 Min
nach dem Aufstehen

- Bewegung am Morgen bringt den Kreislauf in Schwung und hilft dir schneller fit zu werden
- Ein ausgewogenes & vitaminreiches Frühstück liefert dir genügend Energie für den Start in den Tag und macht dich ready für neue Herausforderungen

Tagsüber

- Power Nap: Wenn du dich tagsüber müde und schlapp fühlst, kann dir ein kurzer Mittagsschlaf mit einer Dauer von max. 10–20 Minuten zu neuer Energie verhelfen
- Recovery Breaks: Alle 2–3 Stunden solltest du eine kurze Pause einlegen, um Körper & Geist herunterzufahren und deine Energiereserven z. B. durch Bewegung, frische Luft und eine kleine Mahlzeit wieder aufzufüllen

