



## Lichtwecker für mehr Lebensqualität – Erholt aufwachen, aktiv und leistungsfähig den Tag beginnen

Von DAVITA

Erstellt am 19 Nov 2014 - 16:18

Kleve (19.11.2014)

Vielen Menschen fällt es gerade in den Herbst- und Wintermonaten schwer erholt und gut gelaunt aufzustehen. Wenn es morgens noch dunkel ist, kann das Aufstehen zur Qual werden. Das Licht ist ein natürlicher Wecker für unseren Organismus und deshalb von großer Bedeutung für unser Aufwachen. Die LED-Lichtwecker von DAVITA® können helfen, erholt aufzuwachen und entspannt und leistungsfähig in den Tag zu starten. Die Lichtwecker senden wie bei einem natürlichen Sonnenaufgang Licht als visuellen Reiz und werden immer heller. Durch ein Herunterdimmen des Lichtes können die Lichtwecker auch als wirksame Einschlafhilfe verwendet werden. Sie verfügen auch über viele weitere nützliche Zusatzfunktionen.

Anzahl der Morgenmuffel steigt in der dunklen Jahreszeit durch Lichtmangel

Die Tage werden nun zunehmend dunkler und kürzer. Wenn die meisten von uns aufstehen müssen ist es noch dunkel. Dadurch wird vom Körper auch in der Morgenzeit noch besonders viel von dem Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Wir werden vom Wecker unsanft aus dem Schlaf geholt. Viele von uns fühlen sich morgens daher wie gerädert und sind wenig leistungsfähig. So macht man schnell den Eindruck ein Morgenmuffel zu sein.

Mit einem simulierten Sonnenaufgang sanft geweckt werden und erholt den Tag beginnen

Sowohl im wachen Zustand wie auch im Schlaf reagieren Menschen sehr empfindlich auf unterschiedliche Lichtsignale. Wenn im Sommer durch die aufgehende Sonne bereits früh am Morgen Licht in den Raum fällt, wird die Produktion des körpereigenen Schlafhormons gehemmt. Der Serotoninspiegel steigt allmählich an. Dadurch verbessert sich die Stimmung, und wir werden aktiver. Dieses Prinzip macht sich der Lichtwecker zunutze.

Die Lichtwecker steigern langsam wie bei einem Sonnenaufgang z.B. innerhalb von 30 Minuten die Lichtintensität. Das immer heller werdende Licht signalisiert der inneren Uhr, dass es Zeit zum Aufstehen ist. Der Körper wird behutsam auf das Ende der Schlafphase vorbereitet. Zusätzlich können Naturklänge und das integrierte Radio das Aufstehen unterstützen.

LED-Lichtwecker können auch als Einschlafhilfe dienen

Bei Einschlafproblemen am Abend kann der Lichtwecker als sanfte Einschlafhilfe dienen. Hierbei wird das Licht allmählich herunter gedimmt. Die Melatoninausschüttung wird gefördert und der Körper langsam auf die Nacht vorbereitet. Da die Hintergrundbeleuchtung des Displays abschaltbar ist, können auch keine Lichtreize den Schlaf stören.

LED-Lichtwecker von DAVITA® mit weiteren Zusatzfunktionen

Die LED-Lichtwecker VITAclock® Premium und VITAclock® Traveller können zusätzlich als helle Leseleuchte verwendet werden. Das helle LED-Licht ist uv-frei und für die Augen sehr angenehm. Beim VITAclock® Premium kann das LED-Licht besonders variabel auf die jeweilige Leseposition eingestellt werden.

Die modernen Lichtwecker sind mit besonders leistungsstarken, langlebigen und stromsparenden Superbright LEDs ausgestattet. Deshalb eignen sie sich auch als helle Tageslichtleuchten für mehr Energie und Lebensfreude.



Der LED-Lichtwecker VITAclock® Traveller ist besonders klein und handlich und damit für den Einsatz auf Reisen besonders gut geeignet.

Die LED-Lichtwecker VITAclock® Traveller, VITAclock® 200 und VITAclock® Premium von DAVITA® können auch über Apotheken, Sanitätsfachgeschäfte und über das Internet bezogen werden. Die Pharmazentralnummern für die Lichtwecker lauten:

Lichtwecker VITAclock® 200: 09487989, VITAclock® Premium: 09487995 und VITAclock® Traveller: 10284263.

Weitere Informationen unter [www.davita.de](http://www.davita.de) [1] oder unter der kostenlosen Service-Hotline: 0800 – 7504202.

DAVITA® Medizinische Produkte

GmbH & Co. KG

Postfach 2004

47518 Kleve

Tel.: +49 (0) 1805 – 911 270 • Fax: +49 (0)1805 – 911 275

E-Mail: [mail@davita.de](mailto:mail@davita.de) [2] • URL: [www.davita.de](http://www.davita.de) [1]

Kontakt

Ulrich Koch

Leiter Marketing und Vertrieb

Tel.: +49 (0) 5731 – 1560 274 • Fax: +49 (0) 5731 – 1560 275

E-Mail: [koch@davita.de](mailto:koch@davita.de) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:47):** <http://www.medkom24.eu/node/19704>

**Links:**

[1] <http://www.davita.de>

[2] <mailto:mail@davita.de>

[3] <mailto:koch@davita.de>