



Starbett darüber, wie sich Licht auf unsere innere Uhr auswirkt

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 23 Jun 2011 - 13:46

Starbett weiß, warum rotes Licht müde macht und blaues munter

Frankfurt am Main, 23.06.11 - Starbett ist ein Onlineshop in dem, unter der URL www.starbett.de [1], alles von Matratzen über Rahmen bis hin zu Design Betten erhältlich ist. Die Leiterin der Marketingabteilung Frau Lorenzen nutzt schon lange die Vorteile des Lichtspektrums für sich.

Im Badezimmer hat man am besten zwei verschiedene Lampen. Für morgens eine helle mit hohem Anteil an blauem Licht. Dies simuliert das Tageslicht für unsere innere Uhr und wir werden richtig munter. Forscher bewiesen, dass wer morgens viel hellem Licht ausgesetzt war abends besser einschlafen kann. Am Abend sollte man ein rotes Licht nutzen, wie das einer Glühlampe. Dies zeigt unserer inneren Uhr, dass es Abend und Schlafenszeit ist, da unsere Vorfahren ihre Nächte am Lagerfeuer verbrachten.

Aus dieser Zeit stammt auch der Grund dafür, warum Kinder besser mit einem Nachtlicht oder der offenen Tür einschlafen. Damals lagen die Kinder mit am Lagerfeuer und dämmerten langsam weg, ohne vom Geschehen ausgeschlossen zu sein. Durch den offenen Türspalt haben die Kinder auch heute noch am Leben teil und können langsam einschlafen, ohne ganz allein zu sein. Die Tür sollte man erst schließen, wenn man sicher ist, dass das Kind schläft.

Doch nicht nur abends können wir das Licht nutzen. Spezielle Aufwachlampen simulieren einen Sonnenaufgang mit bläulichem Licht und ermöglichen so sanftes Aufwachen. Innerhalb von 30 Minuten werden die Lampen immer heller, um sich dem Tageslicht zu nähern. Jedoch ist diese Technologie noch nicht ganz ausgereift. Die meisten Lampen sind nicht hell genug und haben einen zu hohen rot Anteil, um effektiv zu wecken.

Frau Lorenzen sagt dazu: "Um gut einschlafen und erholt wieder aufwachen zu können ist natürlich nicht nur Licht wichtig, sondern vor allem auch die passende Matratze. Die Phaeton aus der Blackline von Panther hat einen extra punktelastischen Taschenfederkern mit 7 hoch ergonomischen Liegezonen. Dies sorgt für eine optimale Körperunterstützung und gewährleistet damit eine individuelle Anpassung an das Gewicht des Schlafers. Mehr Informationen finden Sie in unserem Shop unter www.starbett.de."

Die Starbett GmbH mit Sitz in Frankfurt betreibt den Onlineshop <http://www.starbett.de> [1]. Starbett ist eine spezialisierte Online-Shopping-Site rund ums Bett für Menschen mit Sinn für Qualität, modernes Design und gutes PreisLeistungsverhältnis. Im Onlineshop findet man Produkte bekannter Markenhersteller im Angebot darunter Auping, Basetti, Esprit, Malie, Metzeler, Panther, Schlaraffia, Tom Tailor u.v.m.

Bei [starbett.de](http://www.starbett.de) findet man viele moderne qualitativ hochwertige Produkte zum Thema Schlafen. Besonderen Wert legt der Shopbetreiber auf die kompetente und persönliche Beratung und Betreuung des Kunden vor und nach dem Kauf im Onlineshop. Die shopeigene Hotline steht allen interessierten Anrufern von Mo bis Fr 9 bis 20 Uhr und Sa 10 bis 18 Uhr zur Verfügung.

Starbett GmbH

Lisa Kleinschmidt

Bockenheimer Landstr. 17 - 19

60325 Frankfurt am Main

presse@starbett.de [2]

069 173 09 83 80

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:32): <http://www.medkom24.eu/node/14441>

Links:

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

[2] <mailto:presse@starbett.de>