

Zeitschrift: Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Herausgeber: Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Band: 100 (2006)

Heft: 2

Artikel: Belebendes Licht

Autor: Wuthrich, Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-923709>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Belebendes Licht

Test und Text Pierre Wuthrich / Bilder Frank Blaser

Lichtwecker ermöglichen ein sanftes Aufstehen. Ein Testbericht.

Wer hat im Winter nicht Mühe mit dem Aufstehen, wenn es draussen noch dunkel ist? Dies könnte nun ein Ende haben. Statt einen Siebenschläfer mit schrillum Lärm aus dem Reich der Träume zu reissen, lässt der Lichtwecker im Schlafzimmer ganz ruhig und langsam die Sonne aufgehen. Innerhalb von dreissig Minuten oder mehr – je nach eingestelltem Intervall – findet der Wechsel vom Tiefschlaf in ein leichtes Dösen statt.

Mit seinem Licht sendet der neuartige Wecker über die (offenen und geschlossenen) Augen ein Signal an das Gehirn aus. Dieses merkt, dass es Zeit ist zum Aufstehen. Das zunehmende Licht des Weckers weist den Hypothalamus, einen lichtempfindlichen Bereich des Gehirns, darauf hin, dass er die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin einstellen kann. Gleichzeitig werden vermehrt das Anti-stresshormon Cortisol sowie verschiedene Aktivitätshormone ausgeschüttet. Der für Emotionen zuständige Hirnteil regelt den Ablauf der Träume, damit diese vor dem Aufwachen ein Ende finden.

Ein wirksames Instrument

Auch David Servan-Schreiber weist in seinem Bestseller «Medizin der Emotionen» anerkennend auf die Wirkung des Lichtweckers hin. Für den Neurobiologen ist die Simulation des Lichtweckers erstaunlich wirksam bei der Behandlung winterbeding-

ter Symptome und saisonaler Depressionen. Diese führen zu Energiemangel, Konzentrationsstörungen, nachlassendem Geschlechtstrieb und einem vermehrten Bedarf an Kohlenhydraten. Im Frühling verschwinden die Symptome jedoch meist wieder. Der Lichtwecker darf nicht mit der Lichttherapie verwechselt werden. Bei Letzterer wird ein Patient während dreissig Minuten dem Schein einer hellen Lampe mit ungefährlicher Strahlung ausgesetzt. Durch tägliche Sitzungen kann die Ausschüttung von Melatonin reduziert werden.

Aller Anfang ist schwer

Neugierig geworden, besorgte sich unsere Testperson in einem Genfer Fachgeschäft versuchsweise einen Lichtwecker. Der erste Versuch erwies sich als ein Fiasko. Beim Aufwecken zeigte sich, dass die am Vorabend eingestellte Helligkeit nicht ausreichte. Glücklicherweise erfüllte der traditionelle Wecker seinen Zweck. Am zweiten Tag wurde es aus unerklärlichen Gründen nicht hell. Erneut musste das Handy als Wecker einspringen.

Erst störte das Licht

Am darauf folgenden Morgen funktionierte jedoch alles reibungslos. Das Gerät schaltete sich zur richtigen Zeit ein, das Licht wurde wie erwartet immer heller. Die Helligkeit erwies sich allerdings als störend und beeinträchtigte die Freude am Aufwachen. Erst am vierten Tag funktionierte der Lichtwecker einwandfrei und weckte den Schlafenden zur richtigen Zeit mit der gewünschten Helligkeit. Seither thront die seltsame

kleine Kugel auf dem Nachttisch des Journalisten, der diesen Test durchführte. Sanft wird dieser von dem kleinen Gerät geweckt, und er freut sich inzwischen fast aufs Aufstehen. Das morgendliche Erwachen erinnert ihn an lauschige Sommermorgen, wenn wärmende Sonnenstrahlen ins Zimmer dringen. Fehlen nur noch Vogelgezwitscher und ein sanfter Windhauch.

Auf www.sanalux.ch finden Sie mehr über den belebenden Lichtwecker.

Treffpunkte

Regiotreff Luzern

Freitag	03. Februar 2006
Freitag	03. März 2006
Freitag	07. April 2006
Freitag	05. Mai 2006 (Generalversammlung)

Regiotreff Bern

Freitag	10. Februar 2006
Freitag	10. März 2006
Freitag	14. April 2006 (Karfreitag, kein Treff)
Freitag	12. Mai 2006

Regiotreff Zürich

Freitag	17. Februar 2006
Freitag	17. März 2006
Freitag	21. April 2006
Freitag	19. Mai 2006

