# Belebendes Licht

Autor(en): **Wuthrich, Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **100 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **19.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-923709

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

aus Migros-Magazin Nr. 2, 10. 1. 2006

# 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 schrillem 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 winterbedingter 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. Màrz 2006 |
| Freitag | 07. April 2006 |
| Freitag | 05. Mai 2006 |
| | (Generalvesammlung) |

### 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 |