

■ Lichtwecker

Wer mit dem Lichtwecker aufwacht, hat mehr vom Tag.

Ein Lichtwecker weckt auf natürliche Weise. Er erhellt wie die Morgensonne zu der gewünschten Weckzeit das Schlafzimmer. Das Licht wird dabei innerhalb von ca. 30 – 60 Minuten ganz langsam immer heller und signalisiert der biologischen Uhr, dass es Zeit zum Aufstehen ist. Nach diesem angenehmen Aufwachen fühlt man sich wacher, frischer und leistungsfähiger.

Psychiater Prof. Dr. David Servan-Schreiber, Universität Pittsburgh, beschreibt in seinem Buch „Die neue Medizin der Emotionen“, erschienen im Kunstmann-Verlag, 2004, die Wirkungsweise des Lichtweckers wie folgt. Vgl. S. 133f.:

Selbst in geschlossenem Zustand sind die Augen sehr empfänglich für leichte Lichtreize, die seit Urzeiten schon bei fast allen Tierarten Auslöser für das Aufwachen ist. Im Verlauf von Jahrmillionen der Evolution hat das emotionale Gehirn des Menschen gelernt dieses Signal wieder zu erkennen.

Auf diese Anzeichen der Morgendämmerung sind unser Gehirn und unser Körper vollkommen angepasst. Sobald die ersten noch so schwachen Lichtstrahlen durch unsere geschlossenen Lider dringen, empfängt der Hypothalamus (wichtige „Schaltzentrale“ im Gehirn, das auch die Schlaf- und Wachzeit bestimmt sowie Hormonausschüttungen steuert,) die Botschaft, dass es an der Zeit ist, den Übergang aus dem Schlaf einzuleiten.

So wacht man auf natürliche Weise und allmählich auf, ohne einen Traum zu unterbrechen, der verstanden haben dürfte, dass er von selber zu einem Abschluss kommen muss. Die morgendliche Kortisonproduktion läuft an, die Körpertemperatur steigt allmählich an, wie jeden Tag.

Sobald die Intensität des Lichts noch ein wenig zunimmt, leitet die für den Tiefschlaf charakteristische elektrische Aktivität des Gehirns ebenfalls den Übergang zu einem leichteren Schlaf ein, bis man schließlich vollständig wach ist.

Herr Dr. Avery weist die Wirksamkeit des Lichtweckers in einer Fünfjahresstudie in Seattle, USA 2001 nach, in *Biological Psychiatry*, Bd. 50 (3), S. 205 – 216. Nach demselben Wirkprinzip funktioniert der Lichtwecker auch als Einschlafhilfe. Durch das immer dunkler werdende Licht, wird vom Körper verstärkt das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet und damit das Einschlafen erleichtert. Diese Einschlaffunktion ist auch besonders gut für Kinder geeignet, die sich beim Ausschalten des Lichtes vor der sofortigen Dunkelheit ängstigen oder dessen Schlaf-Wachrhythmus durch das ganz allmählich dunkler werdende Licht wirkungsvoll stabilisiert werden kann. Wer so einschläft schafft die Voraussetzung für einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Kuhn und Bieri AG

Rehaprodukte und Dienstleistungen für Heime, Spitäler und Spitex
Produits réha et services pour homes, hôpitaux et organismes de soins à domicile

Könizstrasse 227, 3097 Liebefeld
Telefon 0848 102040, Fax 031 970 0171, info@kuhnbieri.ch

www.kuhnbieri.ch

