

Wohlbefinden durch Licht

Studie: Forsaumfrage zum Thema "Winterblues" im Auftrag von Philips*

Wie viele Deutsche leiden unter einem Energietief im Winter?

Ganze 40% der Deutschen leiden unter dem saisonalen Energietief, fühlen sich im Winter also eher kraftlos und träge. Frauen sind dabei noch anfälliger als Männer: 43% der Frauen im Gegensatz dazu 36% der Männer. Überraschung: Leute auf dem Land sind eher betroffen als Großstädter: 49% in Ortschaften unter 5.000 Einwohnern, aber nur 41% aus Städten mit mehr als 500.000 Einwohnern fühlen sich im Herbst und Winter eher kraftlos und träge.

40%



Zeitumstellung, merkt man die 1 Stunde überhaupt?

Die Zeitumstellung von nur einer Stunde führt in unserem Körper bereits zu einem Mini-Jetlag, bei dem der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus verändert wird. Es kann bis zu zwei Wochen dauern, bis sich der Körper wieder auf die neuen Gegebenheiten eingestellt hat.

Zeitumstellung nicht vergessen!

18% haben schon einmal die Zeitumstellung vergessen. Zur falschen Zeit zu einer Verabredung oder in die Arbeit, sind anschließend 37% gekommen.

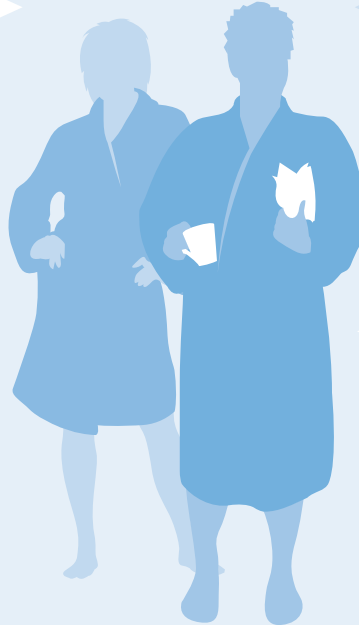
18%

Was kann man gegen Winterblues machen?



79%

Die Sonne vermissen die Menschen an den kalten, trüben Wintertagen am meisten. 79% beklagen den mangelnden Sonnenschein in der dunklen Jahreszeit. Lichttherapien, die das Spektrum des Sonnenlichtes adaptieren, verleihen uns neuen Schwung und steigern unser Wohlbefinden. Dafür ist besonders blaues Licht im kurzwelligen Bereich, wie es das GoLITE BLU von Philips erzeugt, geeignet. Schon 15 Minuten am Tag reichen aus, um die eigene Stimmung und Energie zu verbessern.



Wie bekämpfe ich Jetlag?

Beim Flug über mehrere Zeitzonen muss sich die innere Uhr des Menschen erst an die veränderten Umstände anpassen. Ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich viel im Freien aufzuhalten sind kleine Hilfen. Ganz wichtig für eine gute Anpassung an eine neue Zeitzone ist die Zeit, die man dem Tageslicht bzw. der Dunkelheit ausgesetzt ist. Forschungen haben ergeben, dass besonders blaues Licht im Spektrum von 447-476nm, sehr gut in der Lage ist, die innere Uhr wieder in den richtigen Takt zu bringen.



Was ist und wie äußert sich Winterblues?

Der Winterblues ist eine schwächere Form der saisonbedingten Depression mit dem Namen: „Saisonal Affective Disorder“ (SAD). Menschen, die unter dem Winterblues leiden, fühlen sich häufig müde und niedergeschlagen. Licht spielt hierbei eine wichtige Rolle. Je nach körperlicher Veranlagung kann der Entzug von Licht zu Beschwerden führen, die sich auf Physis und die Psyche auswirken können. Oft sind hierbei Symptome, wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit oder auch Stimmungsschwankungen die Folge. Ein Test, um seinen Licht- und Energielevel zu messen, findet man unter www.licht-macht-wach.de.

Stimmungstief im Winter

11%

Das schlechte Wetter und die kalten Temperaturen führen bei 11% der befragten „Wintermuffel“ zu schlechter Laune.

Was ist „sozialer Jetlag“ und wie bestimmt es unseren Tagesablauf sowie unsere Schlafgewohnheiten?

Für Jahrtausende war die Sonne der natürliche Taktgeber des Menschen. Heute bestimmen die Arbeitszeiten den Tagesrhythmus. Dadurch entsteht ein typisches Problem unserer heutigen Zeit, das häufig als „sozialer Jetlag“ bezeichnet wird: wir leben in unterschiedlichen Zeitzonen in der Woche und am Wochenende. Viele Menschen brauchen einen Wecker, da sie Schwierigkeiten haben in der Woche rechtzeitig aufzuwachen. Im Gegenzug schlafen sie an den Wochenenden länger, um den Schlafmangel, der sich im Verlauf der Woche ansammelt, nachzuholen.

Das Ergebnis ist ein geringeres Energielevel in den Morgenstunden während der Arbeitswoche, das durch Müdigkeit verursacht wird. Dies kann Auswirkungen auf die Stimmung, Produktivität oder sogar die Fahrsicherheit haben. Ein Lichtwecker, wie das Philips Wake-up Light kann zwar die Sonne nicht ersetzen, aber er hilft auf natürliche Art mit stufenweise heller werdendem Licht, das den Sonnenaufgang imitiert, wach zu werden. Das Aufwachen wird leichter und angenehmer. Zudem dauert es weniger Zeit ganz wach und aktiv in den Tag zu starten.

Schlafen, Schlafen, Schlafen

36%

36% fühlen sich während dem Winters häufig müde und gut jeder Dritte gibt an, in der dunklen Jahreszeit nur schwer aus dem Bett zu kommen.

PHILIPS
sense and simplicity